Interdisciplinary Research Journal

शोधसंहिता

Peer Reviewed Journal of Fundamental & Comparative Research

ISSN - 2277-7067

Special Issue (2018-19)

Department of Bharatiya Darshan

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University

Ramtek

Shodhsamhita

A Bi-annual Interdisciplinary Research Journal of KKSU

Peer Reviewed Journal of Fundamental & Comparative Research

Editor in Chief	:	**Prof. Shrinivasa Varkhedi** Hon'ble Vice Chancellor
General Editor	:	**Prof. Madhusudan Penna**
Special Issue Editor	:	**Dr. Kalapini H. Agasti**
Published by	:	**Dr. Ramchandra Joshi,** Registrar
Editorial Board	:	Dr. Renuka Karandikar Ms. Renushree Bansod Mr. Bhalchandra Nerpagar Mr. Gaurav Kadlag Ms. Rashmi Kumat Mr. Shrikant Kshirsagar

ISSN	:	2277-7067
Issue	:	**Yogabharati** Speical Issue (2018-19)
Designed by	:	**Shri Umesh Patil**
Printed by	:	Avadhoot Graphics & Printing Ramdaspeth, Nagpur

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek
Administrative Building, Mouda Road,
Ramtek-441 106, Dist. Nagpur (Maharashtra) India.
Email - vc@kksu.org Email - registrar@kksu.org www.kksu.org

शुभकामना

मनुष्याचे जीवन परिपूर्ण करण्याची क्षमता यश मिळविणे, पैसा कमावणे, विषयांचे भोग घेणे किंवा अधिकार अथवा सत्ता मिळविणे इ. मध्ये नसून ती योगातच आहे. म्हणजे योगानेच मनुष्याचे जीवन परिपूर्ण होते. परिपूर्ण होणे म्हणजे स्वतः समृद्ध होवून दुसऱ्या कुठल्याही घटकाची अपेक्षा न ठेवणे. योगाभ्यासाने ती परिपूर्णता प्राप्त होते. शरीर, मन, बुद्धी आणि आत्मा यांच्या परस्पर संबंधाने ती परिपूर्णता मनुष्याला प्राप्त होते. वरिल सर्व घटकांना जोडून सक्षम आणि समर्थ बनवण्याचे काम योगाचेच आहे. अनेक वर्षापासून आपल्या भारत देशात थोर योगींनी योगाचे महत्त्व स्वतःच्या अनुभवावर करून साधकांसाठी ग्रंथबद्ध केले आहे. या ग्रंथांच्या आधारे प्रत्येक व्यक्तीला प्राचीन योग संप्रदायांचे ज्ञान मिळविता येते. त्यानुसार स्वतःचे योगानुष्ठान समर्थ बनविता येते.

कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय हे संपूर्ण महाराष्ट्रात योगशास्त्राचे पदव्युत्तर अभ्यासक्रम राबविणारे पहिले विद्यापीठ होय. पदव्युत्तर पदवी स्तरात योगशास्त्राचा प्रचार व प्रसार संपूर्ण महाराष्ट्रात होण्याचे श्रेय या विद्यापीठाला आहे. अनेक वर्षापासून या विद्यापीठाच्या भारतीय दर्शन विभागांतर्गत योगशास्त्राचे अभ्यासक्रम अत्यंत प्रामाणिकपणे राबविले जात आहे. यासोबत दरवर्षी आंतरराष्ट्रिय योग दिवस मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो. या निमित्ताने सुमारे सात–आठ हजार लोकांपर्यंत सुर्यनमस्कार, आसन, प्राणायाम इ. योगाभ्यासाचा लाभ पोहोचविला जातो. यंदाही 21 जून ला आंतरराष्ट्रिय योग दिवस साजरा केला जाणार आहे. अशा या भव्य कार्यक्रमात भारतीय दर्शन विभागाच्या वतीने योग विद्यार्थ्यांनी तयार केलेले ''योगभारती'' नावाचे शोधपुस्तक विद्यापीठाच्या शोधसंहितेचा विशेषांक म्हणून प्रकाशित होत आहे. याबद्दल मी मनापासून सर्व योगविद्यार्थ्यांचे, भारतीय दर्शन विभागाचे आणि या कार्यात सहभागी असलेल्या सर्व प्राध्यापक व विद्यार्थीगणाचे अभिनंदन करतो आणि पुढील सर्व कार्यक्रम व उपक्रमांसाठी शुभेच्छा देतो.

कुलगुरुः

अभिप्राय

भारतीय दर्शन विभागातर्फे यंदा आंतरराष्ट्रिय योग दिवसाच्या निमित्ताने योगशास्त्र विद्यार्थ्यांने तयार केलेल्या **''योगभारती''** नावाचे शोधलेखन शोधसंहितेचा विशेषांक म्हणून प्रकाशित होत आहे. योगक्षेत्रात नवीन संशोधनाच्या दृष्टीने नव्हे तर शास्त्रीय विषयांचा प्रसार व प्रचार यादृष्टीने अशाप्रकारचे उपक्रमांचे महत्त्व आहे. याबद्दल मी भारतीय दर्शन विभागाच्या सर्व विद्यार्थ्यांचे, विभागप्रमुखांचे व संपादक मंडळीचे अभिनंदन करतो.

अशा उपक्रमांच्या माध्यमाने योगशास्त्राचे महत्त्व व आवश्यकता लोकांपर्यंत पोहचेल अशी आशा व्यक्त करतो. पुढील सर्व शैक्षणिक उपक्रमांसाठी माझी शुभकामना.

प्रा. मधुसूदन पेन्ना

CONTENTS

Sr. No.	Topic & Author	Page No.
1.	**सद्गुरुनाथ दादा महाराज (श्री. दत्तात्रय भागवत) यांचे तत्त्वज्ञान, दुःख कारण मीमांसा, निवारणार्थ सिद्ध सिधांत पद्धति यांचा अभ्यास व योगाशी संबध** **- मिथिलेश धनंजय भाकरे**	**1**
2.	ओंकाराने व्यक्तिमत्व विकास - सौ. सुजाता द्रव्यकार	15
3.	**योग व आयुर्वेद ही दोन्ही शास्त्रे एकमेकांना पूरक असल्या बाबतचे अध्ययन** **- कल्पना सुधाकर गिते**	**23**
4.	सहजयोग ध्यान साधनेद्वारे कुण्डलिनी जागरण प. पु. डॉ. निर्मला श्रीवास्तव -एक अध्ययन - शुभम शरद जांभुळकर	41
5.	**हठयोगातील कुंडलिनी जागरण एक अध्ययन** **- तृप्ती सुरेशराव कुलासपुरकर**	**51**
6.	व्यक्तित्व विकासामध्ये पंचकोषांची भूमिका :एक विवेचनात्मक अध्ययन - कु. स्नेहल रत्नाकर तिडके	69
7.	नराचा नारायण होण्यासाठी कर्मयोग एक मार्ग - सौ. वैशाली बापूराव चिडे	89
8.	प. पु. वासुदेवानंद सरस्वती टेंबे स्वामी महाराजांची योग साधना एक वर्णनात्मक अध्ययन – सौ. सारिका सचिन कवीश्वर	109
9.	खेळाडूंना होणाऱ्या दुखापतींवर योगोपचार – कु. धनश्री सुधीर लेकुरवाळे	122
10.	शाण्डिल्य उपनिषदातील योग विषय व समाजपयोगी यम नियम – स्मिता च. नेरकर	129

11. **योग से मोक्ष और परमात्मा प्राप्ती की और शिव योग**
- मृणालिनी उमाकांत देशपांडे **141**

12. **बहिरंग योग आणि व्यक्तिमत्त्व विकास**
- कु. श्रीनिवास लांबघरे 147

13. ॲसिडिटी (पचनसंस्था) शी संबंधित विकार व योगोपचाराचा विश्लेषणात्मक अभ्यास
– वैशाली प्रभाकरराव ठवकर 156

14. **समग्र स्वास्थ्यासाठी प्राणायाम**
- श्रीमती राजश्री प्रकाश दातार **164**

15. स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम की उपयोगिता
(योगशास्त्र के अनुसार अभ्यास)
- श्री. प्रदीप रामचंद्र गुप्ता 175

16. YOGA THERAPY ON ASTHAMA
- Renushree Hemant Bansod 187

17. Yogopchaar for Balancing Hormones
(Endocrine System)
- Mrs. Pournima Meshram 201

18. Effects of Integral Yoga On Lumbar Region
Muscular Spasm
- Mrs. Sunita Wadhawan 213

“सद्गुरुनाथ दादा महाराज (श्री. दत्तात्रय भागवत) यांचे तत्त्वज्ञान, दुःख कारण मीमांसा, निवारणार्थ सिद्ध सिधांत पद्धति यांचा अभ्यास व योगाशी संबध”

- मिथिलेश धनंजय भाकरे

प्रस्तावना

मानवी जीवनाचा (सद्गुरूनाथ दादा महाराज (श्री दत्तात्रय भागवत)) दादांनी गहन अभ्यास केला. मानवी जीवनात येणाऱ्या सुखदुःखाची मूळ कारणे त्यांनी शोधली. त्यांच्या निराकरणासाठी, दिव्य विभूतींच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे, विविध सिद्ध सिद्धान्त पद्धती विकसित केल्या. मानवाच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक अशा संपूर्ण स्तरांवर, विकास घडवणारी अशी ओमकार साधना, वं. दादांनी सिद्ध करून, साधकांना दिली. अध्यात्मातील शास्त्रीय कारणे शोधून, त्यांचे विश्लेषण करून, हे सर्व ज्ञान त्यांनी सामान्यांना दिले. भक्तभाविकांना फक्त प्राथमिक स्तरावर न ठेवता, ज्ञान देऊन सेवक ही अवस्था प्राप्त करून दिली. दिव्य शक्तीपिठाची स्थापना, अथक परिश्रमाने, विभुतींच्या मार्गदर्शनाखाली वं. दादांनी केली. अध्यात्माची खरी वैज्ञानिक बाजू त्यांनी जगासमोर मांडली. दुःख कारणमीमांसा, दुःखाची विविध कारणे, त्याचे निवारण करण्याकरता विमोचन पद्धती, गर्भसंस्कार, कर्म व कर्माच्या विविध अवस्था, अनुकूल व प्रतिकूल कर्म, कर्म धारणा, कर्म विमोचन, वलय शुद्धी, या सर्व विषयांवर वंदनीय दादांनी अमूल्य असे शास्त्रीय विश्लेषण जगापुढे मांडले. मानवी जीवनाचे संपूर्ण आकलन करून, मानवाला प्राप्त झालेले कर्तव्य कर्म पूर्ण करवून, त्याचा अध्यात्मिक विकास घडवणारे, असे वं. दादांनी दिलेले शास्त्र, तत्वज्ञान व सिद्ध सिद्धान्त पद्धती, म्हणजे अध्यात्मातील अमूल्य ठेवा होय.

दुःख कारणमीमांसा: (मानवी जीवनातील दुःखांची कारणे)

सद्गुरूनाथ दादा महाराज, (श्री. दत्तात्रय भागवत) यांनी मानवी दुःखांचा, त्यांचा कारणांचा समग्र अभ्यास केला व दुःखांची मूळ करणे शोधून काढली. ज्या विमोचन पद्धती दादांनी सिद्ध केल्या त्या म्हणजे वंशविमोचन, कर्मविमोचन, व ऋणमोचन आहेत. विमोचन याचा अर्थ

कृपाशीर्वाद धारणेला आवश्यक नसलेली अनैसर्गिक वलये दूर करुन, क्रुपाशिर्वाद धारणेला आवश्यक असलेली नैसर्गिक वलये योग्य अशा जीवन विषयक कार्यासाठी सुस्थितीत ठेवणे हा होय. त्यांमध्ये गुरु आपल्या देहा भोवतालची अशुद्ध व आपल्या ऋणानुबंध आतील दोषांचे निवारण करतात. ऋणानुबंधात प्राप्त झालेले दोष खालील प्रमाणे असतात.

ऋणानुबंधपरत्वे निर्माण होणारे दोष - जन्मकर्म ऋणानुबंध

ज्यावेळी जन्म कर्मपरत्वे गरजेपेक्षा अधिक अन्न वस्त्र व निवारा मिळून सुद्धा इतरांना प्राप्त झालेल्या सुख-समाधानाने मोहित होऊन आपण आपल्या वाट्यास आलेल्या सुखासमाधानाचा अनादर करतो, त्यावेळी कारण नसताना आपण मनाने असमाधानी असल्याची स्थिती निर्माण करतो. सुख प्राप्त होऊन सुद्धा सुखांमध्ये समाधान न मानण्याचा दोष ज्यावेळी आपण निर्माण करतो त्यावेळी हाच दोष पुनश्च जन्म प्राप्तीच्या वेळी जन्म कर्मात सामावला जातो पुढे हा दोष कार्यान्वित होऊन सुख शांती समाधानाचा लाभ आपणास होऊ देत नाही.

जन्मजन्मांतर ऋणानुबंध

ज्या ज्या वेळी आत्मा जन्म घेतो त्यावेळी प्राप्त जन्माचे सार्थक व्हावे या हेतूने ईश्वराने आपणास जन्म दिलेला असतो. जन्म देताना ईश्वराने आपले आई-वडील धर्म-जात इत्यादींचा परिपूर्ण विचार केलेला असतो. प्राप्त झालेला जन्म आपल्या जीवनाच्या सार्थकते साठी आहे, असा विचार न करता केवळ अज्ञानाने आपण बाह्य जगात आपल्या सभोवार असलेल्या व्यक्तींच्या सुख-शांती-समाधान, विद्या, संतती, संपत्ती यांचा विचार करून आपल्यालाही असाच जन्म प्राप्त झाला असता तर बरे झाले असते असा विचार करतो. त्यावेळी अशा प्रकारच्या सतत चिंतनातून आपण सदैव चिंताग्रस्त राहतो स्वतःलाच निर्माण केलेली ही अनावश्यक चिंता पुढील जन्मात दोष म्हणून जन्मजन्मांतर ऋणानुबंधात धारण होते.

इतरेजन ऋणानुबंध

जन्माला आल्यानंतर सगेसोयरे मित्र-मैत्रिणी यांच्याशी आपला संबंध येतो. अशा प्रकारे आपल्याला त्यांच्यामध्ये इतरेजन ऋणानुबंध निर्माण होतो.

मातृ-पितृ ऋणानुबंध

समाजातील ज्या वडीलधाऱ्या व्यक्ती आहेत त्या सर्वांबद्दल आदर भाव पुजता पण नम्रता असावयास पाहिजे. आपल्या जीवनात विद्या व संपत्ती प्राप्त झाल्यावर ज्यावेळी वृथा गर्भाच्या आहारी जाऊन आपण वडीलधाऱ्या व्यक्तींची निर्भत्सना अनादर इत्यादी करतो त्याचप्रमाणे आपल्यापेक्षा कमी अधिक प्रमाणात ही सुखी ज्यांना प्राप्त झाली आहेत त्यांचाही आपण आदर करतो त्यावेळी आपण जीवन व्यतीत करण्यासाठी असलेल्या साधनांचा सर्वस्व मानून अहंकाराने जीवन व्यतीत करतो. या प्रवृत्तीमुळे निर्माण झालेल्या दोष पुढील जन्मात आपणास भोगावा लागतो.

देवादिक ऋणानुबंध

प्रत्येक मानवाला धर्म परत्वे जन्म प्राप्त होतो ईश्वराने त्या धर्मात जन्म देण्याचा कार्यकारण भाव असा असतो की पूर्वीच्या अनेक जन्मातून आपण ज्या ऋणानुबंधशी हितसंबंधित असतो त्या ऋणानुबंधतील दोषांचे विमोचन योग्य धर्माचरणाने व्हावयास पाहिजे. म्हणूनच ईश्वर आपणास योग्य त्या कुटुंबात व धर्मात जन्म देतो.

दुखकारणमीमांसा ३ – वंशविमोचन

पूर्वीच्या अनेक जन्मातील आईबापांचा परलोकातील संबंध व या जन्मातील आई-वडील यांचा इहलोकातील संबंध असे दोन लोकातील ऋणानुबंध आपणास प्राप्त झालेले असतात. या ऋणानुबंधाची परतफेड केवळ गुरु सान्निध्यात आल्यावर गुरुकृपाशिर्वादाने होते. म्हणजेच इहलोक व परलोक अशा दोन अवस्थेमध्ये कार्य करण्याचे भाग्य गुरुकृपाशिर्वादाने आपल्याला या जन्म मध्येच प्राप्त होते.

गर्भसंस्कार - संतती जन्म

शास्त्राप्रमाणे संततीसाठी प्रयत्न करावयाचा असल्यास तो मातृ-पितृ ऋणानुबंधाच्या काळातच झाला पाहिजे. आजच्या युगात स्त्री-पुरुष समागमाला वेळेचा धरबंध नसल्यामुळे हा समागम जर इतर ऋणानुबंधांच्या वेळेस होऊन संतती प्राप्त झाली तर त्या त्या वेळेप्रमाणे तो तो ऋणानुबंध प्रधान होऊन संतती जन्माला येते. उदाहरणार्थ सकाळी सहा ते दुपारी बारा या वेळेत समागम होऊन जन्माला आलेली संतती देवादिक ऋणानुबंध

प्रधान होऊनच जन्माला येते. दुपारी बारा ते संध्याकाळी सहा या वेळेत या समागमातून निर्माण झालेली संतती जन्मकर्म ऋणानुबंध प्रधान होऊन जन्माला येते. तसेच संध्याकाळी सहा ते रात्री 12 पर्यंत च्या इतरेजन ऋणानुबंधाच्या काळात समागम होऊन जन्माला आलेली संतती इतरेजन ऋणानुबंधाच्या प्रधान असते आणि जन्म घेते.

मातृ-पितृ ऋणानुबंधाच्या काळात जर वासना परत्वे समागम झाला तर जन्माला आलेल्या संततीचा मातृ-पितृ हा प्रधान ऋणानुबंध असतो. समतोल ऋणानुबंध यांची प्राप्ती जन्माला येणाऱ्या संततीला व्हावी यासाठी स्त्री पुरुष समागम शक्यतो रात्री बारानंतर पहाटे तीन वाजेपर्यंत व्हावा. या वेळी आई-वडिलांनी ईश्वराची प्रार्थना करावी की आम्ही संततीप्राप्तीसाठी जो समागम करीत आहोत त्या आमच्या प्रयत्नाला आपल्या कृपाशीर्वादाने यश यावे. आपल्या कृपाशीर्वादाने ही संतती आम्हाला प्राप्त होऊन आपले कार्य आपण या संततिच्या हातून सर्वार्थाने घडवून घ्यावे. अशा प्रकारच्या समागमातून वासना लय पावते व ईश्वरी वास राहतो. म्हणूनच अशा प्रयत्नातून ईश्वरी कृपेने जी संतती जन्मास येते तिचे पाचही ऋणानुबंध संतुलित असतात. एवढेच नव्हे तर या संततीच्या मातृ-पितृ ऋणानुबंधाची ही पूर्तताही आई-वडिलांच्या वरील प्रार्थनेतून घडते. अन्यथा या ऋणानुबंधाची पूर्तता होण्यास आयुष्य अपुरे पडते.

जीवन योग्य रीतीने संस्कारक्षम व्हावे म्हणून दादांनी ओमकार साधना आरती साधना मुलाखत साधना व संवेदन शास्त्राची निर्मिती केली आहे. बाल अवस्थेत हे संस्कार करणे ही मातापित्यांची जबाबदारी आहे. बाळाला अन्नमय कोशची शुद्ध व सात्त्विक ओळख मातेच्या दुधातून होते. हे दुध पिताना मातेच्या कुशीत असलेले बाळ आईच्या हृदयाचे ठोके ऐकत असते. या नादातून शरीरात असलेल्या अनाहत ओमकार याची त्याला जाणीव होत असते. अन्नमय कोशला ईश्वरी जाणीव देण्याची स्तनपान हे निसर्गदत्त देणगी आहे. तरीही या देणगीचा बहुतांश स्त्रियांकडून अव्हेर केला जातो. बाल्यावस्थेत अपत्याचे कपडे नवीन असावेत. त्यांना त्यांच्या भावंडांचे अथवा इतर कुणाचेही जुने कपडे घालू नयेत. जुन्या कपड्यांमधून इतरांच्या कर्माची अथवा स्पंदाची धारणा सहज होऊ शकते. जे बालकांच्या विकासासाठी हानीकारक आहे.

मूल गर्भात असताना गर्भवती स्त्रीला साधारण पहिल्या तीन महिन्यांपर्यंत उलट्या होतात. पूर्वजन्मातील अन्नमय कोश व त्यातील वासनायुक्त सवयी विसर्जन करण्याची ही ईश्वरी व नैसर्गिक क्रिया आहे. अशावेळी उलट्या बंद होण्यासाठी औषध घेणे धोकादायक आहे. कारण ज्यावेळी वमनाद्वारे जुन्या अथवा गतजन्मातील अन्नमय कोशतील इच्छा वासनांचे विसर्जन होते त्याच वेळी नवीन अन्नमय कोशची धारणा होऊ शकते. अशा अन्नमय कोशाची धारणा झाल्यावर त्यावर संस्कार करणे सोपे होते. अन्नमय कोशची निकोप धारणा जन्माला येणाऱ्या जीवामध्ये व्हावी याकरता गर्भवती स्त्रीसाठी डोहाळजेवणाचा संस्कार आहे.

मातापित्यांनी आपल्या अपत्यांना लहानपणापासूनच उत्तम संगीताची, निसर्ग सान्निध्याची, संस्कारमय कविता ऐकण्याची, वाचण्याची सवय लावावी. या सवयीतून आनंदमय कोषातून ज्ञानप्राप्ती होण्यास मदत होते. बरेच लोक टीव्हीसमोर कार्यक्रम बघता बघता जेवण जेवतात. त्यामुळे समोरच्या कार्यक्रमातील प्रतिकूल विषयांची धारणा आपल्या अन्नमय कोशात होउन जीवन विकासाला प्रतिबंध होतो. खरेतर अन्नप्राशन करताना ईश्वरी संस्कारातून ती क्रिया होणे आवश्यक आहे.

मूल हे प्रथमतः सत्वगुणी असते. त्याच्यामध्ये रज व तम गुणांची धारणा आपल्या आईवडिलांकडून होते. मुल ज्यावेळी जन्मानंतर प्रथमच उपडे पडते त्यावेळी त्याच्या पोटाचा जमिनीशी संपर्क येतो व त्याला पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणाची प्रथमच प्रकर्षाने जाणीव होते. ही शक्ती सहन न झाल्यामुळे ते मुलं जोरजोरात हात पाय हलवते. या अवस्थेत घाबरून जाऊन अथवा अति दक्षतेने मातेने त्या मुलाला उचलून घेणे गैर आहे. अशा वेळी निसर्ग त्या बाळाला गुरुत्वाकर्षण शक्तीचे ज्ञान देत असतो. म्हणूनच त्यात व्यत्यय न आणता पृथ्वीच्या नैसर्गिक गुरुत्वाकर्षणाची सवय होण्यासाठी मुलाला उपड्या अवस्थेत हातपाय हलवून देणे योग्य आहे. या शक्तीची सवय होताच ते मूल हळूहळू हातपाय हलवणे बंद करते. त्याचप्रमाणे शक्यतो बाळाला कमीत कमी कपडे घालने योग्य ठरते. कारण उघड्या अंगातून गुरुत्वाकर्षणाची तसेच आकाश तत्त्वाची जास्तीत जास्त धारणा होते. म्हणूनच अंग पूर्ण झाकणारे कपडे लहान मुलांच्या नैसर्गिक प्रगतीला व ज्ञान धारणेला हानिकारक ठरतात.

मलमूत्र विसर्जनाच्यावेळी बालकाचा कारण देह उद्दीपित होत असतो. हालचाल न करता ते स्तब्ध राहते, एकटक बघते लालबुंद होते व मगच मल मूत्रविसर्जन करते. ते मूल त्यावेळी कारण देहाची व मलमूत्र विसर्जनाच्या क्रियेची अनुभूती घेत असते. अशा अवस्थेत त्या बालकाचा कोणत्याही प्रकारे शांतता भंग करणे उचित नव्हे. कारण मलविसर्जनाच्या व कारण देहाची प्रचिती घेण्याच्या त्याच्या प्रयत्नात आपण अडसर ठरतो. आपण त्या बालकाला एका नैसर्गिक स्थितीची अनुभूती घेण्यापासून परावृत्त करतो.

बालकाचे रडणे याला सुद्धा संस्कारांमध्ये अत्यंत महत्त्व आहे. साधारण वय वर्षे एक पर्यंत बाळाचे रडणे ही त्याची बोली भाषा असते. भूक लागणे, वेदना होणे, आईची आठवण येणे, कपडे ओले झाल्यामुळे अस्वस्थ होणे अशा अनेक गोष्टी बालक आपल्या रडण्यातून व्यक्त करतो. वर्षानंतर हळूहळू या रडण्यामध्ये विषय धारण होतात. आपल्याला हवी असलेली गोष्ट मिळाली नाही की बालक आपल्या रडण्यातून ते व्यक्त करते. बाहेरच्या विषयांबद्दल त्या बालकाला जाण नसते परंतु आकर्षण मात्र असते. अशावेळी रडणे थांबविण्यासाठी पालक त्या बालकाचे सर्वच हट्ट पुरवतात. यातूनच ते बालक आत्मकेंद्रित बनते. बालकाचा प्रत्येक हट्ट पुरवत गेल्यास तो विषय बालकांमध्ये धारण होण्यास सुरुवात होते. अनावश्यक असलेल्या विषयांची वाढ झाल्यास केवळ अन्नमय कोशातच प्राधान्य मिळून इतर कोशांचा विकास खुंटतो. म्हणून बालकांमध्ये योग्य असेल तोच विषय धारण करून देण्याची जबाबदारी पालकांची असते.

गर्भसंस्कार - गुरुशक्तीची धारणा

जीवनातील सर्वात महत्त्वाचा व सर्वोत्तम संस्कार म्हणजे गुरु शक्तीची धारणा. गुरु शक्तीची धारणा होण्यासाठी स्पर्शसंवेदना व ज्ञान संवेदना अशा दोन प्रकारच्या संवेदनांची दादांनी प्रत्येक केंद्रावर सुरुवात केली. यापैकी संस्कार म्हणून प्रत्येक गर्भवती स्त्रीला स्पर्श संवेदना ची गरज आहे. गर्भवती स्त्रीला या संवेदना कार्यकेंद्रावर गर्भधारणेच्या तिसऱ्या महिन्यापासून दिल्या जातात. या सवेदनांमधून गर्भवती स्त्रीमध्ये गुरु शक्तीची धारणा संवेदना रूपाने मज्जा संस्थेतून इडा पिंगला व सुषुम्ना या नाड्यांद्वारे दिली जाते. ही गुरुशक्ती गर्भवती स्त्रीच्या रक्ताद्वारे तिच्या पोटात वाढत असलेल्या गर्भामध्ये धारण होते. गुरूशक्ती हे ब्रम्हांडाचे स्वरूप

असल्यामुळे पोटात वाढत असलेल्या गर्भाच्या आनंदमय कोशामध्ये ब्रम्हांडाची धारणा होते. जिवाच्या आनंदमय कोशाचा विकास होण्यास सुरुवात होते. आईच्या रक्तात संवेदने मधून गुरु शक्ती धारण होते. हेच रक्त अन्न म्हणून गर्भातील जीवाला प्राप्त होते. अशा प्रकारे गुरु शक्तीची धारणा गर्भातील जिवाच्या अन्नमय कोशातही होते. आनंदमय व अन्नमय कोश गुरु शक्तीने परिपूर्ण होतात. अशा प्रकारे गर्भातील जिवाच्या पाचही कोशांचा विकास गर्भातच संवेदनेतून प्राप्त झालेल्या गुरू शक्तीतून होतो.

गर्भसंस्कार

आईच्या उदरामध्ये गर्भधारणा झाल्यानंतर नऊ महिने नऊ दिवस पर्यंत आईच्या शरीरातील पंचतत्वातुन व पंचप्राण, कोषातून मानवी जीवनाची स्थूल अवस्था जीव धारण करीत असतो. अशा अवस्थेमध्ये सूक्ष्म व कारण या दोन अवस्था विकसित करून त्या जन्माला येणाऱ्या बालकाच्या ठिकाणी धारण करून देणे हे प्रत्येक माता पित्याचे कर्तव्य आहे. नऊ महिन्यांच्या कालावधीत गर्भ स्वतःभोवती चौऱ्यांशी लक्ष वेळा फिरतो. ही गती कमी जास्त झाल्यास पृथ्वी व आकाश तत्त्वांचे संतुलन बिघडून गर्भामध्ये विकृती निर्माण होऊ शकते. या गती बरोबरच वलय रूपाने कर्माची ही धारणा होते. कर्म धारणेला व्यत्यय न येता ती सुलभपणे व्हावी म्हणून हिंदू धर्मात कन्यादानाचा विधी सांगितला आहे. खरेतर कन्यादानाचे उदक विवाह प्रसंगी वराच्या ओंजळीत सोडले जाते. त्यावेळी त्या वधूचे कर्म वराकडे प्रवाहित करून भविष्यात होणाऱ्या गर्भाच्या कर्म धारणेसाठी स्त्रीच्या देहात पोकळी तयार केली जाते. त्यामुळे जन्माला येणाऱ्या जीवाची कर्म धारणा मातेच्या उदरात सुलभपणे होऊ शकते. म्हणूनच विवाहाच्या वेळी होणारे कन्यादान हे खरे कर्म दान असते.

गर्भधारणेच्या पहिल्या तीन महिन्यांच्या काळात गरोदर स्त्रीला उलट्या होत असतात. यातून गतजन्मातील इच्छा वासनांचे व अन्नमय कोश आतील दोषांचे विसर्जन होते. प्रसूतीनंतर मातेच्या भोवती वात्सल्याचे वलय असते. स्तनपानामुळे हे वलय नवजात बालकांमध्ये हळूहळू पूर्णपणे धारण होते. गरोदरपणी होणाऱ्या उलट्या औषधाने बंद केल्याने बालकांवर होणारे दुष्परिणाम, स्तनपानामुळे धारण होणाऱ्या वात्सल्य वलयामुळे निवारण होतात.

गर्भाला इतर ऋणानुबंधांचे धोके व पाळावयाचे पथ्य

गरोदर स्त्रीच्या सात ते नऊ महिन्यांपर्यंत इतरेजन हा ऋणानुबंध बालकांमध्ये धारण होत असतो. अशावेळी काही अतृप्त आत्मे आपले कर्म विसर्जन करण्यासाठी बालका भोवती धारण होणाऱ्या कर्म वलयाचा उपयोग करून घेत असतात. बालकाचे कर्मवलय घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे फिरत असते. तर बाधेचे वलय विरुद्ध दिशेने फिरत असते. अशा या परस्परविरोधी गतीतून बालकांमध्ये गर्भधारणेत अडथळा होतोच पण बालकांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारच्या विकृती धारण होतात. अशा अनिष्ट प्रकारांना प्रतिबंध करण्यासाठी गरोदरपणी स्त्रीने काही पथ्ये कटाक्षाने पाळली पाहिजेत. जी खालील प्रमाणे आहेत.

१) गरोदर स्त्रीने नैसर्गिक अत्तारांचा वापर करावा.

२) गरोदर स्त्रीने हिरव्या अथवा सफेद रंगाची वस्त्रे परिधान करावीत.

३) संध्याकाळी सात वाजल्यानंतर गरोदर स्त्रियांनी घराबाहेर पडू नये. अशावेळी देवळात अथवा गुरू स्थानी दर्शनास जावे.

4) केंद्रावर जी आरती साधना केली जाते त्या साधनेला उपस्थित राहून त्याचा लाभ गरोदर स्त्रियांनी घेतल्यास आरती साधनेची गुरु शक्तियुक्त अनुकूल वलये गर्भामध्ये धारण होऊन गुरु वलयाचे देहाच्या निकटचे सानिध्य त्या गर्भाला मिळते. आरती प्रमाणेच ओमकार साधनेचा ही लाभ गरोदर स्त्रीने घ्यावा. गरोदर स्त्रियांनी जीवनावर उत्तम संस्कार होतील असे वाचन करावे. टीव्हीवर कुसंस्कार करणाऱ्या मालिका पाहण्याचे टाळावे.

गर्भद्वारे नैसर्गिकरित्या कर्मविसर्जन

कर्म विसर्जन करण्याच्या बालकाच्या विविध तर्हा असतात. मुल जन्मल्यानंतर जवळपास वर्षभर त्याला त्याच्या इच्छेनुसार उघडे-नागडे ठेवावे. जबरदस्तीने अंग झाकण्यासाठी कपडे घालू नये. कारण ते स्वतःच्या इच्छेनुसार वागून शरीराद्वारे कर्म विसर्जन करीत असते. असे कर्म विसर्जित होत असताना त्या बालकाच्या हात रिंगणे द्यावे. जर अनुकूल कर्म विसर्जित होत असेल तर ते मूल रिंगणी घट्ट पकडून अनुकूल कर्म विसर्जित होऊ देत नाही. त्याच प्रमाणे बालकाच्या पायात पंचधातूंची शेवाळे घालावेत त्यामुळे केवळ प्रतिकूल कर्म अथवा वाईट विचारच बालकाच्या शरीरातून विसर्जित

होत असतात. कधी कधी लहान बालके रात्रीच्या वेळेस अचानक रडतात. गतजन्मातील वासनारूपी कर्माचे विसर्जन त्या रडण्यातून होत असते. अशावेळी जबरदस्तीने त्या मुलाचे रडणे न थांबवता प्रेमाने त्या बालकाला जवळ घेतल्यास प्रतिकूल कर्म व विचार विसर्जन होताक्षणीच ते मूल रडायचे थांबते.

गर्भपाताचे अनिष्ट परिणाम

ज्यावेळी आत्मा गर्भा मध्ये प्रवेश करतो त्या वेळी जन्मजन्मांतर व जन्मकर्म या दोन ऋणानुबंधांचा ही गर्भामध्ये प्रवेश होतो. अशा वेळी तो आत्मा त्याचे आयुष्यभराचे कर्म आपल्याबरोबर आणतो. या अवस्थेत जेव्हा गर्भपात घडविला जातो त्यावेळी त्याच्या आयुष्यभराचे कर्म वलय आपल्या माता-पित्यांवर टाकून तो निघून जातो. अशावेळी त्या कर्म वलयाचा धार माता-पित्यांना स्वतःच्या कर्मा बरोबर सहन करावा लागतो. स्वतःचे कर्म व आत्म्याने सोडून दिलेले कर्म यांचा भार सहन न होऊन गर्भपात केलेल्या स्त्री पुरुषांच्या जीवनात अशांतता व अस्वस्थता निर्माण होते.

पंचकोशांचा विकास

5 कोशांचा विकास हा दोन प्रकारे होऊ शकतो. एक म्हणजे अन्नमय कोशापासून सुरुवात करूनच आनंदमय कोश पर्यंत सज्ञान होणे व दुसरे म्हणजे आनंदमय कोषापासून सुरुवात करून अन्नमय कोशावर पर्यंत ज्ञानी होणे. या दोन्ही प्रकारात अन्नमय कोशपासून सुरुवात करण्याची प्रक्रिया घातक आहे. अन्नमय कोशाद्वारे ज्ञानी होण्याची प्रक्रिया सुरू झाल्यास जे ज्ञान होते ते योनीचे ज्ञान होते. भौतिक सुखे भोगणे एवढेच काय ते कार्य राहते. शेवटी ही प्रखरता एवढी वाढते की विषयवासना उपभोगणे हीच जीवनाची कर्तव्यता आहे असे त्या जीवाला वाटू लागते. कोशांचा विकास न होता केवळ विकार बळावतो. अशाप्रकारे जेव्हा अन्नमय कोशाची प्रखरता वाढते तेव्हा जन्म प्राप्तीसाठी ज्या कर्माची आवश्यकता असते त्या व्यतिरिक्त अन्नाच्या वासनेतून अन्य आत्मे व त्यांचे कर्म सुद्धा जन्माला येत असते.

आपल्या श्वासागणिक या अनाहूत आत्म्यांची व त्यांच्या कर्मांची धारणा फुफुसात होते. त्याचे रक्तात रूपांतर होते. हे सर्व दोष व इच्छा-वासना रक्तात सामावल्या जातात. रक्ताचे पुढे वीर्यात रूपांतर होते. अशा वीर्यातून

जन्मलेला जीव अनेक दोषांची धारणा करून घेतो. दादांनी एकदा आपल्या मुलाखतीत आपल्या शरीरात असलेल्या ८४ योनिन्बद्दल सांगताना पेशी म्हणजे सेल्स नलिकाविरहित ग्रंथी तून निर्माण होणारे रासायनिक द्रव म्हणजे हार्मोन्स, अस्थी व इतर अवयव अशी वर्गवारी केली होती. या साऱ्यांचा सहजधर्म जीवनात सुख शांती निर्माण करण्याचा असतो.

पिंडा ची निर्मिती ही चार पैशातून झाली असून आनंदमय कोशात ब्रह्म सामावलेले आहे. तेव्हा ज्ञानाची वृद्धी आनंदमय कोषापासून ज्यावेळी आपण अन्नमय कोशच्या विकासापर्यंत पोहोचतो, त्यावेळी अन्नमय प्राणमय मनोमय विज्ञानमय हे चारही कोश ब्रह्ममय होतात. त्यामुळे या चार कोशांच्या कार्यातून ब्रह्माची अनुभूती घेता येते. या प्रक्रियेतून जीवाला योगी ही अवस्था प्राप्त होते.

धर्मातीत साधना

गुरु शक्तीला धर्म जातपात यांचे बंधन नसते, तसेच शक्तीपीठाला ही धर्म अथवा जातीपातीचे बंधन नाही. ओमकार हा नाद स्वरूपात असल्यामुळे ओमकाराला ही धर्म किंवा जात पात नाही. अशा प्रकारे दादांनी निधर्मी ओमकार साधनेतून शक्तीपीठ यासारखे धर्मातीत असे साधन सिद्ध केले.

दादांची ओमकार साधना, एक्टो प्लाजम ची निर्मिती व परिणाम मध्यस्थ अवस्था षट्चक्रभेदन आणि कुंडलिनी विज्ञान

दादांनी ओमकार साधना सिद्ध केली. त्या साधनेद्वारे शरीरातील सेरेब्रो स्पायनल फ्लूइड या द्रवाचे गुरु शक्तीच्या संयोगाने एक्टो प्लाजम मध्ये स्थित्यंतर केले. शरीरातील पेशींमध्ये असलेले हे द्रव जडत्व आहे. दैहिक शक्तीशी संबंधित असलेले हे द्रव पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणाच्या कक्षेत असल्यामुळे विषयांशी आकर्षित होणारे द्रव आहे. याउलट साधनेतील गुरू शक्तीच्या उष्णतेमुळे ज्यावेळी एक्टो प्लाजम मधल्या आपतत्त्वाचे बाष्पीभवन होते त्यावेळी पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षणाच्या कक्षेबाहेर असलेल्या ऊर्ध्वगामी एक्टो प्लाजम ची निर्मिती होते. हे आत्मिक शक्ती शी संबंधित असलेले द्रव आहे.

पहिल्या चार न्यासाने मेंदूच्या व मज्जारज्जूच्या मधील स्पायनल फ्लुईड याचे एक्टो प्लाजम यामध्ये रुपांतर होते. साधनेतील एक्टो प्लाजम च्या निर्मितीमुळे आत्म्याचा साक्षात्कार होऊन आत्मिक शक्ती शी तादात्म्य

पावू लागले म्हणजे वातावरणाची अगर आकाशाची जेथपर्यंत गती आहे, तेथ पर्यंत साधकाची गती होणे सहाजिकच आहे. जगात कोठे काय चालले आहे, हे पाहता येणे, तसेच कोठे काय बोलले जात आहे ते ऐकता येणे शक्य होते. विश्व शक्तीतील प्रेरणा व संदेश धारण करणे, हेही साधकाला प्राप्त होते. अशा प्रकारे गुरुकृपेने साधकाला ट्रान्स म्हणजे कृपाशिर्वादाचा धारणेत समाधिस्थ होणे, हीलींग संवेदन शास्त्रातून इतरांची व्याधी बरी करणे किंवा कृपापात्र होणे, ईश्वरी प्रेरणा ऐकू येणे, अंतरज्ञान किंवा दिव्यदृष्टी इत्यादी मध्यस्थाचे गुणधर्म प्राप्त होतात.

आत्मिक व जैविक स्पंदने व त्यांचे परिणाम

आत्मिक स्पंदाचा पेशीवर होणारा परिणाम हा सकारात्मक असतो. तसेच जैविक स्पंदाचा पेशीवर होणारा परिणाम नकारात्मक असतो. नकारात्मक स्पंदने कमी करून आत्मिक स्पंदाची धारणा पेशीमध्ये करून देणे हे जीवन विकासाचे लक्षण आहे. दादांच्या ओमकार साधनेतून हे घडते.

ओंकार साधना व हठयोग - कुंडलिनी जागृती क्रम

हठ योगामध्ये कुंडलिनी जागृती करताना मूलाधार चक्रापासून सुरुवात करून आज्ञा चक्रा पर्यंत चक्रभेदन करतात. खरेतर कुंडलिनी अशाप्रकारे चैतन्यमय करीत असताना गुरूंचे मार्गदर्शन अतिआवश्यक आहे. योग्य व अधिकारी गुरूंच्या मार्गदर्शनातून हे साध्य होते. योग्य गुरूंच्या मार्गदर्शनाशिवाय हा प्रयत्न केला गेला, तर त्याचे साधकावर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. कारण मूलाधार स्वाधिष्ठान व मणिपूर या चक्र मधून जननेंद्रियांना ज्ञानतंतूंच्या पुरवठा होतो. ही सर्व चक्रे विषय वासनेशी संलग्न असतात. म्हणूनच या चक्रांचे भेदन करीत असताना योग्य मार्गदर्शनाची नितांत आवश्यकता आहे.

दादांच्या ओंकार साधनेत पुढील क्रिया घडतात

प्राणायाम

गुरु शक्तियुक्त ओंकाराची प्रत्येक पेशीमध्ये व षटचक्रातील प्रत्येक चक्रामध्ये धारणा न्यास परत्वे पुनश्च गुरु शक्तियुक्त ओंकाराची पेशींमध्ये व चक्रांमध्ये धारणा व त्यातील प्रतिकूलतेचे विसर्जन व त्यात अनुकूल कर्माची धारणा न्यासांची दिशा वरून खाली असल्यामुळे आज्ञा, विशुद्ध व

अनाहत चक्र यांची अनुकूलता मणिपूर स्वाधिष्ठान व मूलाधार या चक्रांना प्राप्त होते, वरच्या तीन चक्रांची प्रतिकूलता दोन हातातून विसर्जन होते. मणिपूर, स्वाधिष्ठान व मूलाधार या चक्रातून मुख्यतः प्रजोत्पादन व मलमूत्र विसर्जन या क्रियांना चेतना मिळत असल्यामुळे, जेव्हा ओमकार साधनेतील यासोबतच या चक्रांना गुरु शक्ती प्राप्त होते, त्यावेळी प्रजोत्पत्ती मध्ये वंश खंडित होऊन गुरु वंशाची धारणा होण्यास सुरुवात होते. यामुळे ज्ञानेश्वरांच्या पसायदानातील ईश्वरनिष्ठांची मांदियाळी उत्पन्न होण्याची प्रक्रिया सुरू होते.

ओंकार साधनेने व्याधी निवारण व आरोग्यरक्षण - पणजी केंद्रावरील पहिला यशस्वी प्रयोग

ज्यावेळी गुरुशक्ती रक्तात धरण होऊन प्रवाहित होऊ लागते, त्यावेळी रक्तातून निर्माण झालेली गुरु शक्तीची वलये लहरी रूपाने साधकाच्या शरीरा मध्ये व बाहेरील वातावरणात प्रवाहित होत असतात. अशा वेळी पीडित व्यक्तीला साधकाची दृष्टी, वाणी, हस्तस्पर्श, पादस्पर्श या माध्यमातून शक्तीचा लाभ होत असतो. रक्तात धारण होणाऱ्या गुरु शक्तीमुळे प्रकृती स्वास्थ्यावरही चांगला परिणाम होतो. रक्तदाब, हृदयविकार असलेल्या व्यक्तींच्या शरीरातील कोलेस्टेरॉल वाढते. रक्तवाहिन्यांच्या आकुंचनामुळे रक्तदाब यासारखे विकार उद्भवतात. धारण झालेली गुरुशक्ती जेव्हा प्रवाहित होऊ लागते, तेव्हा कोलेस्ट्रॉल व कॅल्शियम यांचा साचलेल्या थरावर तिचा आघात होऊन, रक्तवाहिन्यात असलेले हे थर मोकळे केले जातात.

ओमकार संवेदना पीडितांना देऊन त्यांच्या व्याधी निवारण करण्याचा पहिला प्रयोग पणजी केंद्रावर झाला होता. जे पीडित उपस्थित होते त्यांना ओमकार लहरी व्याधी निवारणार्थ कशा उपयुक्त ठरतात, हे दादांनी समजावून सांगितले होते. व्याधी ग्रस्तांना या कार्यक्रमास आवर्जून उपस्थित राहण्यासाठी जाहीर आवाहन केले होते. हा उपचार विनामूल्य होता. या सर्वांना एका ओळीत बसविले गेले. त्यांना दोन्ही हाताचे तळवे गुडघ्यावर ठेवण्यास सांगितले होते, तसेच तर्जनी व अंगठा जुळवून मध्यमा अनामिका व करंगळी सरळ ठेवून त्यांना अवधान मुद्रित समोर बसवले होते. त्यांच्या समोरच सर्व सेवकांना बसविले होते. सेवकांच्या हातांची बोटे पूर्णतः मोकळी सोडली होती, जेणेकरून ओमकार उच्चारणा नंतर ज्या

लहरी निर्माण होतील त्या समोर बसलेल्या व्यक्तींकडे प्रवाहित होऊन त्यांना दिलेल्या अवधान मुद्रेमुळे त्यांच्यात धारण होतील. आम्ही सेवक ओमकार म्हणत होतो आणि समोरच्या व्यक्ती त्या ओमकार लहरी धारण करीत होत्या. या संवेदन सत्रांमध्ये अनेकांच्या व्याधी निवारण झाल्या. अनेकांच्या व्याधीची तीव्रता कमी झाली.

साधनेमुळे प्राणायाम व रक्तदोष निवारण

मानवी कर्मातील दोष रक्ताच्या तांबड्या पेशीत धारण झालेले असतात. ज्या वेळी प्राणवायू व गुरूषक्ती तांबड्या पेशीत धारण होते त्यावेळी रक्तात धारण झालेले दोष, कर्ब वायू बरोबरच बाहेर फेकले जाऊन, दोष वातावरणात विसर्जित होतात. खरे पाहिले तर तांबड्या रक्तपेशीत धारण झालेले दोष विसर्जन होण्यास 120 दिवस लागतात. कारण तांबड्या रक्तपेशींची आयुष्य 120 दिवसांचे असते. पण साधनेद्वारे हेच रक्तातील दोष आपण रोजच्या रोज सहजपणे विसर्जन करू शकतो. साधनेतून नकळत होणारा विमोचनाचा हा एक प्रकार आहे.

हठयोगातील फरक

गुरुमार्गात गुरु शक्तीची धारणा साधनेद्वारे रक्तात होते. याउलट हटयोगी हीच शक्ती कायेशी एकरूप करतात. म्हणूनच हटयोगी जरी अनेक प्रकारचे चमत्कार करीत असले, तरी त्यांना दुःख निवारणार्थ पीडितांना आशीर्वाद देता येत नाही.

न्यास

दादांच्या ओमकार साधनेचे महत्त्वाचे अंग – न्यास. याचा अर्थ ठेवणे. अथवा लयबद्ध हालचाल. दादांनी ओमकार साधनेत जे 5 न्यास सांगितले आहेत, त्यांच्यातुन आपण ओंकाराचा उच्चारातून उत्पन्न झालेली गुरुशक्ती, स्थूलदेह सूक्ष्म देह व कारण देह या तीन देहांना आधिभौतिक आधिदैविक व अध्यात्मिक अशा तीन प्रकारे धारण करून देतो. यामुळे पिंडाला ओमकाराचा आकार प्राप्त होतो. ओंकाराचा आकार प्राप्त झाल्यावर देहात ब्रम्हांडाचे गुणधर्म प्रवाहित होण्यास सुरुवात होते. आपले जीवन हे बहुतांशी इतरांसाठी, असून अंशतः स्वतःसाठी आहे. याची जाणीव प्रकर्षाने होते. जन्म कारणाची जाणीव होते, व नराचा नारायण होण्याच्या प्रक्रियेला

प्रारंभ होतो. जीवात्मा, आत्मा व् परमात्मा एकत्र होण्यास न्यास महत्त्वाचे ठरतात.

धार्मिक पीठांची सद्य स्थिती

जगाच्या उत्पत्तीपासून आम्हा मानवांच्या कल्याणार्थ शक्तीने अवतार रूपाने वेळोवेळी अवतीर्ण होऊन या जगाचा सांभाळ देव-देवतांच्या शक्तीपीठ माध्यमातून केला. आज अशी जी शक्तिपीठे दक्षिण भारतापासून उत्तर भारतापर्यंत समाजाच्या कल्याणार्थ आहेत, त्या शक्तिपीठांच्या दर्शनार्थ श्री दादांनी भ्रमंती केली. ज्या अनादि काळात ही शक्तिपीठे ज्या उद्देशाने स्थापन करण्यात आली होती, त्या उद्देशानुरुप आज कार्यरत आहेत किंवा नाही, याचा अभ्यास करताना त्यांना असे अनुभवास आले की, शक्ती पीठ जरी अधिकारी व्यक्तींनी लय तत्वाला आवाहन करून त्याची प्राणप्रतिष्ठा केली होती, तरी त्या शक्तिपीठांच्या आसमंतात असमंजसपणे जे काही धार्मिक विधी झाले, त्यामुळे तेथील वातावरण मलीन झाले. त्यामुळे या शक्तिपीठांच्या शंभर टक्के लाभ होण्यास एक तर विलंब लागतो, किंवा पुनश्च त्या शक्तिपीठातील शक्तीचा लाभ होण्यासाठी तेच तेच धार्मिक विधी वर्षानुवर्षे करावे लागत आहेत.

वं. दादांनी स्थापिलेले शक्तीपीठ व इतर शक्तिपीठांतील फरक

दादा म्हणतात - भवितव्या मध्ये भक्तांच्या भावी पिढ्यांच्या कल्याणासाठी जेवढी गरज आहे, तेवढी शक्ती ठेवून शिल्लक राहिलेली शक्ती इथे स्थापन केली आहे. म्हणजे भवितव्या मध्ये येणाऱ्या भक्तांना इथं डोकं टेकून किंवा आपली भक्ती समर्पण करून पीठ जागरूक करण्याची आवश्यकता नाही. हा फरक जगतामध्ये बांधलेली देऊळ आणि प्रार्थना मंदिर व शक्तीपीठ यामध्ये आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- सद्गुरु साकार निराकार -डॉ. ओंकार वाघ, मुंबई कार्य केंद्रप्रमुख

-आनंदयात्री - श्री अशोक हरदास, अमरावती कार्य केंद्रप्रमुख

- दृष्टी - श्री अशोक हरदास, अमरावती कार्य केंद्रप्रमुख

-श्री साई स्मृती अध्यासन केंद्र, अमरावती या केंद्रातर्फे घेण्यात आलेले विविध सेमीनार

⌘❖⌘

ओंकाराने व्यक्तिमत्व विकास

सौ. सुजाता द्रव्यकार

प्रस्तावना:

सध्या सारे जग गोंधळलेल्या अवस्थेत आहे. कारण एकीकडे पुरातन मूल्यांचा ऱ्हास व दुसरीकडे नवे मूल्य शोधण्यात अपयश. अशा अवस्थेत स्वतःचे सत्य स्वरूपाशी संधान बांधण्यासाठी स्वतःचा मार्ग शोधण्यात ओमकार ध्यान (योग) प्रत्येकाला सहाय्यभूत करते. ओमकार साधना ही अशी साधना आहे की, केवळ बौद्धिक पातळीवर समजणे शक्य नाही. केवळ सराव व अनुभवाच्या सहाय्यानेया जीवन ज्ञानाचा अनुभव जाणता अनुभवता येईल.

खरे सुख व समाधान आपण इतरत्र शोधतो पण ते आपल्यातच आहे, याचा अनुभव ज्ञानातून (ओंकारातून) यायला लागतो. आपल्या अंतर्मनात खूप मोठी ताकद आहे. तिचा दहावा भागही आपण दैनंदिन जीवनात वापरत नाही. डॉ. विठ्ठलराव जिभकाटे यांच्या मते, आपण ज्या क्रिया करतो, त्या जाणीवपूर्वक सावधतेने केल्यामुळे शरीर व मनाचे संधान आपोआप जुळते त्यामुळे मेंदूवर सुयोग्य परिणाम होऊन एकाग्रतेची सवय लागते.

धकाधकीच्या जीवनात आपण शिथिलीकरण आला विसरत चाललो आहोत. आजही तरुण पिढी औषधाच्या माध्यमातून शीथिलीकरण करत आहे. रासायनिक औषधांच्या माध्यमातून शरीराचे (मज्जासंस्थेचे) शिथिलीकरण होऊ शकते, पण ते केवळ तात्पुरते असते. मज्जासंस्थेत संवेदनांची जाणीव न होऊ देण्याचे तसेच मनाला शांत करण्याचे काम ही द्रव्य करतात. चिंता, काळजी, तणाव मात्र तसेच राहतात. औषधांचा प्रभाव नाहीसा होताच चिंता तणाव पुन्हा आपला प्रभाव दाखविता. पुढे काही दिवसांनी अशा औषधांची सवय लागते व त्यांची मात्रा वाढवावी लागते.

प्रकल्पाचा उद्देश्य:

सध्याचे युग हे विज्ञानाचे, स्पर्धेचे युग आहे. अशा परिस्थितीत मानवाला अनेक संकटांना व्याधींना तोंड द्यावे लागत आहे. माणसांमध्ये मानसिक व शारीरिक व्याधींचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. कामाचा

व्याप वाढत आहे. शरीर व मनाला अजिबात विश्रांती मिळत नाही. यावर एकच उपाय आहे व तो म्हणजे ओमकार साधना!

ओंकार साधनेने मनाची चंचलता कमी होते व मनाची एकाग्रता वाढते. म्हणूनच मनाची चंचलता कमी करणे व एकाग्रता टिकविणे हा लेखाचा उद्देश आहे.

विद्यार्थ्यांना सतत स्पर्धा, परीक्षा, चिंता, धावपळ यांना तोंड द्यावे लागते. ते बहिर्मुखी होऊन जातात तेव्हा त्यांना अंतर्मुख करणे महत्त्वाचे आहे. ओमकार ज्ञानाने हा उद्देश सफल होतो. अतिवृद्ध, आजारी, गर्भवती स्त्रिया, असामान्य इ. योगाभ्यास करू शकत नाही. तेव्हा त्यांच्याकरिता ओंकार साधना उपयोगी पडते.

ओमकार साधनेने खालील गोष्टी प्राप्त होतात:

1. ओमकार साधनेचा दररोज अभ्यास केल्याने व्याधी नियंत्रणात राहतात व मनुष्य प्रसन्न राहतो.

2. मनुष्याच्या मनातील भीती, ताण कमी होते.

3. मनाची- चंचलता कमी होते.

4. मनाची एकाग्रता वाढते.

5. व्याधी नियंत्रित झाल्याने आर्थिक बचत होते.

6. शारीरिक मानसिक आध्यात्मिक बौद्धिक विकास साधला जातो.

7. प्रत्येक व्यक्ती सुखी व समाधानी राहू लागतो.

8. म्हणूनच म्हणतात, सुखी व समृद्ध जीवनाचा राजमार्ग म्हणजे ओमकार साधना!

ओंकाराने व्यक्तिमत्व विकास

आजचे युग हे स्पर्धेचे युग आहे. या स्पर्धेत कसाला उतरुन काही साध्य करायचे असेल तर आपली क्षमता वाढविण्यावाचून गत्यंतर नाही. विविध स्पर्धेला तोंड देवून स्पर्धेत यशस्वी व्हावे लागते. या स्पर्धेत यशस्वी होण्याकरीता तयारी करावी लागते. ही तयारी योग्य पद्धतीने योग्य दिशेने होणे या सर्व प्रयत्नांचे उत्तर एका शब्दातच देता येईल व ते म्हणजे

'व्यक्तिमत्व विकास'. या स्पर्धा इतक्या तिव्र होत चालल्या आहे की, हा व्यक्तिमत्व विकास सर्वांगीण म्हणजे सर्व अंगांनी होण्याची आवश्यकता आहे. अशा सर्वांगीण विकासाकरीता ओंकारसाधना निश्चितच उपयोगी पडू शकते.

'धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्य मुलमुत्ततम' असे म्हटले जाते. म्हणजे चारही पुरुषार्थाचे मूल आरोग्यात आहे म्हणून आरोग्य चांगले राहणे हे अतिशय महत्वाचे आहे. शरीर स्वस्थ असेल तरच मनुष्य स्वत:च्या व्यक्तिमत्वाचा विकास करु शकतो. आयुर्वेदाने 'स्वस्थ शरीराची व्याख्या पुढीलप्रमाणे समर्पक शब्दांत दिली आहे.

समदोष: समग्निश्च समाधातुमलाक्रिया:।

प्रसन्नात्मेंद्रियमन: स्वस्थैत्यभिधियते॥ (सुश्रुतसंहिता)

व्यक्तिमत्व म्हणजे काय?

व्यक्तिमत्व किंवा व्यक्तित्व हा गुणवाचक शब्द आहे. शरीर मन व आत्मा या घटकांनी युक्त असलेल्या व्यक्तिच्या कृतींना प्रेरणा देणारा गुण म्हणजे व्यक्तिमत्व असे म्हणता येईल. किंवा व्यक्तिंच्या कृतींना जे प्रेरणा देते ते व्यक्तिमत्व असेही म्हणता येईल. अर्थात व्यक्तिच्या कृतितून त्याचे व्यक्तिमत्व प्रगट होते. असेही आपणाला म्हणता येईल. शरीर स्वस्थ तर व्यक्तिमत्वाचा विकास होईल मन स्वस्थ तर व्यक्तिमत्वाचा विकास होईल. जागृत व सूप्त मनानी कार्य केले तर व्यक्तिमत्वाचा विकास होईल.

बुद्धीने चांगले निर्णय घेतले तर व्यक्तिमत्वाचा विकास होईल. अहंकार नसला तर व्यक्तिमत्वाचा विकास होईल. प्रत्येक व्यक्ति मध्ये संस्कार निरनिराळे असल्याने व्यक्तिमत्व निरनिराळे असते. हे संस्काराचे आवरण नष्ट झाले तर आत्म्याचे मूळ स्वरुप होईल जसजसे संस्कार क्षीण होत जाईल तसतसा व्यक्तिमत्वाचा विकास होत जाईल. स्वामी विवेकानंद म्हणतात व्यक्तिचा दोन तृतीयांश प्रभाव तिच्या व्यक्तिमत्वाचा असतो आणि एक तृतीयांश प्रभाव तिच्या बुद्धीचा व शब्दांचा असतो. खरा माणूस म्हणजेच माणसाचे व्यक्तिमत्व हेच आपल्या वर प्रभाव पाडीत असते. (ग्रंथावली ख. ८ पृष्ठ ५१-५३)

डॉ. विठ्ठलराव जिभकाटे यांच्या महीलांचे आरोग्य व योगाभ्यास. पान नं. १० मधील संदर्भ पुढीलप्रमाणे,

"जीवनातल्या कोणत्याही गोष्टीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन Negative न ठेवता Positive ठेवून व्यवहार करावे. स्वत:चे जीवन घडवितांना दुसऱ्याची नकल वा समोर खूप मोठे आदर्श व फार मोठया महत्वकांक्षा न ठेवता स्वत:ची बुद्धी, कार्यक्षमता वातावरण आणि अनुकुलता आदिचा साकल्याने विचार करुनच स्वत:चे ध्येय धोरण ठरवावे".

ओंकारात अ, ऊ, म आहेत. व या सर्वाचा उच्चार म्हणजे ओम (ॐ)शब्द म्हणजे ध्वनी.१. प्रत्येक ध्वनीला Frequency असते. तिचा परिणाम दुस-यावर होत असतो. 'या' प्रेमाने म्हटले व 'या' रागाने म्हंटले की Frequency बदलते ओंकार ख-या अर्थाने म्हंटला जावा. प्रत्येक मंत्राचे उदात्त, अनुदात्त स्वर आहे. त्याचा ग्राफ असतो. सर्वात मोठा ग्राफ ओंकाराचा असतो. वातावरण बदलेल, मन बदलतील, मानसिकता बदलेल एवढे सामर्थ्य ओंकारात आहे व यातूनच व्यक्तिच्या व्यक्तिमत्वाचा विकास होतो. व्यक्तिमत्व विकासाकरीता जागृत मन असणे अत्यावश्यक आहे. Inner, Alertness

आंतरिक सावधानता Awarness महत्वाचा आहे. तो ओंकार साधनेने प्राप्त होतो. व्यक्तिमत्व विकासाकरीता सर्वाधिक भाव असणे, या शक्ती जागृत असणे तसेच शक्ती संचय होणे अपेक्षित आहे या सर्व गोष्टी ओंकार जपाने प्राप्त होतात. ते खालीलप्रमाणे.

त्रिगुणापासून भौतिक देहाची उत्पत्ती होते. त्याचप्रमाणे त्रिगुणात्मक मनाची उत्पत्ती होते. मनाचे रज व तम हे दोष आहेत व सत्व हा गुण आहे. अ - उ – म या स्वरांपासून ओंकाराची उत्पत्ती होते, हे तीन स्वर सत्व - रज - तम गुणांचे प्रतिक आहे. ब्राम्हमुहर्ती ॐकार साधना करतांना 'अ' स्वरावर जोर देणे व तो दीर्घ म्हटंला जाणे अपेक्षित आहे त्यामूळे सात्विक भाव जागृत होतात.

दुपारी 'उकार दीर्घ म्हंटला तर रजोगुणात्मक क्रियाशक्ती जागृत होईल व सायंकाळी 'म'कार स्वर मंद उच्चार केला तर शक्ती संचय होणे अपेक्षित आहे.

व्यक्तिमत्व विकासाकरीता चित्तवृतींचा निरोध करणे आवश्यक आहे. व हे कार्य ओंकार साधनेने शक्य होते. ओंकाराचा अभ्यास हा चंचल मन निश्चल करण्याचा अभ्यास आहे. याचे अंतिम साध्य दु:खाचा नाश व सुखाची प्राप्ती व शांतीची प्राप्ती हा आहे. आणि यासाठी ॐकार साधना आवश्यक आहे.

इंद्रियांचा कर्मयोग, मनाचा ध्यान योग व बुद्धीचा ज्ञान योग या साधन प्राप्तीच्या साहयाने योग वृत्तीची साधना करणे जरुर आहे. प्रणव साधनेने हे सहज शक्य होते. अंधारात ज्याप्रमाणे दिपाचे, अरण्यात सामर्थ्यवान सहका-याचे महत्व असते तसेच कर्मारंभात ओंकाराचे महत्व आहे. ॐकाराने प्रारंभ केलेले व तत् सत् ने समर्पण केलेले कर्म ब्रम्हतत्वास पोहचते.

संत तुकाराम महाराज हेच आपल्या श्वास प्रश्वासात पहातात. आणि आम्हाला आपला अनुभव सांगतात. “याची देवी याची डोळा पाही सुखाचा सोहळा आता तुमच्या समस्त आधि, व्याधि आणि उपाधि त्या कशाही स्वरुपाच्या असो.

आधिभौतिक (शारीरीक) आधिदैविक (निसर्ग कोपामूळे) किंवा आध्यात्मिक (मनोदोर्बल्य किंवा उदासिनता Depression, Deprivation, Frustration, Expectation, Isolation, Neurosis वगैरे) समूळ नाहीसा झालाच म्हणून समजा.

श्वास आणि स्वास्थ्य, श्वास आणि मन यांचा असाच घनिष्ठ संबंध आहे मन आपण नियंत्रणात आणू शकत नाही. कारण ते दिसत नाही. श्वास मात्र आपल्या मर्जीनुसार आपण नियंत्रित करु शकतो. 'मन एवं मनुष्याणां कारण बंधमोक्षयो' परंतु ओंकार साधनेने आपण श्वास व मन यावर नियंत्रण ठेवून व्यक्तिमत्वाचा विकास करु शकतो.

श्वासच मला सर्व सुख, शांती, समाधान आणि स्वास्थ्य देतो आहे याचा अनुभव ओंकारातून येतो माझ्या या संसाराचा अनुभव ‘सर्व श्वासमय जगत' असा आहे. श्वास मोक्ष प्राप्तीची शिडी आहे श्वासाबरोबर मन लावून ठेवा जसा सुईबरोबर दोरा जातो तसा आणि मग बघा व्यक्तिमत्वाचा विकास ओंकाराची किमया! उपनिषदे सांगतात की,

ओंकाराचे चिंतन ही उपासना आहे. याने मनुष्य ज्ञानी, शांत, अक्षय, अमर, चिंता–क्लेशरहित परम (श्रेष्ठ) असा होतो. म्हणून स्वस्थ, स्थिर बसून ओंकार म्हणत असतो त्याच्या अर्थाचे चिंतन करावे. व्यक्तीच्या पुर्णविकासाच्या सर्व बाबी उपनिषदांनी सांगितल्या आहेत. यालाच म्हणतात व्यक्तीमत्व विकास! I 'अ' कार व 'उ' कार या दोन्हीचे एकत्रित ध्यान म्हणजे तेजसचे ध्यान आहे. तेजसच्या ध्यानाने चंद्रलोकातील वैभवाचे उपभोग मिळतात. पुरूषासुक्तात (ऋग्वेद) १०.९० चंद्रमा मनसो जात: असे म्हटले आहे म्हणून चंद्र व मन यांचा अतुट संबंध आहे. भौतीक वासना जशा असतात तश्याच मनुष्याच्या मानसिक गरजाही असतात. त्याही पुर्ण होतात. असा याचा अर्थ. शारिरीक व मानसिक गरजांची पुर्तता होणे हेच व्यक्तीमत्व विकासासाठी आवश्यक असते.

'अ'कार 'उ'कार व 'म'कार यांचे एकत्रित ध्यान केल्याने मनुष्य सुर्यमंडळात जातो. सुर्य हा जगाचा आत्मा असल्याने तो मनुष्य आत्मतृप्त होतो व ब्रम्हलोकात जातो. अशाप्रकारे ओंकाराच्या ध्यानाने पुर्णत्व मिळते व व्यक्तीमत्वाचा विकास साधला जातो. 'अ'कार हा जागृतीचा निर्देशक आहे जागृत अवस्थेत सर्व कामनांचा समावेश असतो त्यामुळे त्याच्यावर ध्यान केल्याने ते सुखपभोग मिळवितात.

अनेक शास्त्रांनी ओंकाराची महिमा गाईली आहे. ओंकाराच्या प्रकाशाने आत्मतत्वाचा अनुभव येतो. ओंकार साधनेचा मनुष्याच्या व्यक्तीमत्वावर फार चांगला परिणाम दिसून येतो. नियमित ओंकार साधना केल्यास मनुष्याचे व्यक्तीमत्व विकसित होण्यास मदत होते.

इंग्रजीत श्वासाला Inspire असा शब्द आहे. प्रत्येक ओंकाराच्या श्वासागणिक तुम्हाला Inspiration मिळते व ते मिळायलाच हवे. नुसते कसे बसे श्वास प्रश्वास करण्याएवजी प्रत्येक श्वासामध्ये संजीवनी मिळते आहे, तुष्टी पुष्टी संतुष्टी मिळते आहे, उर्जा उत्साह वाढताहेत अशी भावना करा. ती भावना ओंकार पुर्ण करतो. म्हणजेच येथे पतंजली मुनी म्हणतात तद जप तदर्थभावनम तुम्ही जर.

ओंकाराला आर्ततेने हाक मारली तितका तो तुमच्या मदतीला धावून येईल.

प्रश्वास सोडतांना माझे शरीर हलके - हलके होते आहे, तेजोमय, कांतीमय, दिप्तीमय, होते आहे. सर्व अशुद्धी सर्व प्रदुषण दूर जाते आहे. माझे

दुर्गुण दोष जळून खाक होत आहे. मी जणू हवेत तरंगत आहे अशी भावना करा म्हणजे, श्वासाबरोबर पूर्ण शक्ती मिळाल्याचा उत्साह आणि प्रश्वासाबरोबर मुक्तीचा आनंद मिळतो. जे काही या विश्वात आहे, ते सारे माझ्यात आहे तेच या विश्वात ठायीठायी भरले आहे. मी आणि विश्व एकरुप आहोत. हाच अर्थ महर्षि विश्वामित्रांनी गायत्री मंत्राद्वारे जगाला सांगितला म्हणून ते 'विश्वमित्र' झाले. ओंकारसाधनेने अशीच एकात्मतेची भावना मनुष्याच्या मनात निर्माण होते व यातूनच मनुष्याच्या व्यक्तिमत्व विकास होतो.

व्यक्तीमत्वाच्या आतल्या व बाहय अशा दोन्ही वास्तवांना कवेत घेवून नवी जीवनशैली प्रस्थापित करण्यासाठी खरे तर, ओंकारसाधना एक प्रभावी साधन आहे. तथापि योगप्रणित जीवनशैली हा असा अनुभव आहे की, जो बौद्धीक पातळीवर समजणे शक्य नाही. केवळ सराव व स्वानुभवाच्या सहाय्यानेच या जिवंत ज्ञानाचा आनंद जाणता व अनुभवता येईल. अशी आहे ही ओंकाराची किमया!

थोडक्यात, ओंकार साधना उचित पद्धतीने सातत्याने श्रद्धायुक्त अंत:करणाने दिर्घकाल केली तर शारीरीक, मानसिक, व आत्मिक क्षेत्रात वृद्धी होवून व्यक्तिमत्वाच्या कमाल स्तरापर्यंत विकास होतो. साधकास एक अलौकीक अनन्यसाधारण प्रसन्न व चैतन्यमय अवस्थेची अनुभूती येते. अशी आहे ही ओंकाराची किमया!

निष्कर्ष:

या लेखाचा निष्कर्ष असा निघतो की, ओंकार साधना ही मनुष्याच्या संपुर्ण स्वास्थासाठी (Total Health) साठी, उपयोगी आहे. इतर चिकित्सा पद्धतीचे शरीरावर दुष्परीणाम होवू शकतात पण ओंकार साधनेचे काहीही विपरित परिणाम शरीरावर होत नाही. या धावपळीच्या, ताणतणावाच्या जिवनामधे संपूर्ण मानवजातच ध्यानाकडे वळत आहे. व सर्वांना सुख समाधान मिळावे हाच माझा हा लेख सादर करण्यामागचा उद्देश होता. व त्या उद्देशाला अनुसरूनच मी हा लेख सादर केला आहे. ओंकार जपाने झालेल्या शिथिलीकरणामुळे साक्षीवृत्तीची जोपासना झाल्याने तणाव उत्पन्न होत नाही. या शिथिलीकरणाचा प्रभाव खूप वेळ राहतो. नियमित ओंकार साधना केल्यास राग, चिडचिड, मनाची अशांतता दूर होवून

मिळणारी मन:शांती अप्रतिम असते. उच्चरक्तदाब, निद्रा नाश, मानसिक तणाव इ. साठी ओंकारसाधना वरदानच आहे.

संदर्भ:

• 'ओमकार ज्ञान यज्ञ', सौ. पोर्णिमा मंडलिक, (Ed. 2001)

• 'भारतीय मानसशास्त्र' अथवा 'सार्थ आणि सविवरण पातंजल योगदर्शन', श्री. रा. कृ. के. कोल्हटकर, (Ed. 2004)

• 'योग शिक्षक प्रशिक्षण, श्री. विश्वास मंडलिक

• 'महिलांचे आरोग्य व योगाभ्यास', डॉ. विठ्ठलराव जिभकाटे, (Ed.2005)

• 'ध्यान आणि त्याच्या पद्धती', स्वामी चेतनानंद

• 'हठप्रदिपिका', श्री वसंतराव देवकुळे

⌘❖⌘

“योग व आयुर्वेद ही दोन्ही शास्त्रे एकमेकांना पूरक असल्या बाबतचे अध्ययन”

कल्पना सुधाकर गिते

एम. ए. योगशास्त्र (चतुर्थ सत्र)

प्रस्तावना

आयुर्वेद आणि योग या दोन्ही विद्या एकाच काळातील असून, जनकल्याण या समान उदात्त हेतूने याची निर्मिती झालेली आहे. आयुर्वेद हे शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक म्हणजे संपूर्ण स्वास्थ्याशी संबंधित असून, योग विद्या ही मानसिक स्वास्थ्य आणि अध्यात्मिक विकासाशी निगडित आहे. आयुर्वेदाची तात्विक भूमिका ज्या सांख्यदर्शन वर आधारित आहे, त्याच्या पायावर योग सुद्धा आधारित आहे. म्हणजेच सांख्य तत्वज्ञान हे दोन्ही दर्शनाला मान्य आहे. आयुर्वेद आणि योग या दोन्ही विद्या अध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक दुःखांचे प्रतिबंधन आणि निवारण करणाऱ्या आहेत. दोन्ही शास्त्रांच्या मूळ ग्रंथांमध्ये परस्पर पूरक भाग वर्णिलेला आहे. आयुर्वेदोक्त त्रिदोष धातू, अग्नी व व्याधी इत्यादींचा उल्लेख हठप्रदीपिके मध्ये आलेला आहे. तर योगाविषयी चे वर्णन चरक या आयुर्वेदीय ग्रंथामध्ये आलेले आहे. आयुर्वेदीयसंहिता ग्रंथांमध्ये योग, समाधी, प्राणायम, योगी पुरुषाची लक्षणे, मोक्ष, सत्य, बुद्धि इत्यादी चे वर्णन आलेले आहे. याच विषयांचे विस्तृत वर्णन, आचार्य पतंजलीने योगसूत्र मध्ये केलेले आहे. दोन्ही शास्त्रांनी औषधी, मंत्रजप आणि समाधी यावर भर दिलेला आहे.

जन्मऔषधीमंत्रतप: समाधिजा: सिद्धय: | (प.यो.सू. 4/1)

योगिक ग्रंथामध्ये चित्तशुद्धीसाठी औषधींचा वापर, तर आयुर्वेदामध्ये याकरिता योगाभ्यास करावा, असे सुचविले आहे. आयुर्वेद सहित कारांनी शारीरिक व्याधींची लक्षणे व चिकित्सा या सोबत मनोविकारांचे सुद्धा वर्णन केलेले आहे. योग हे फक्त मानसिक आणि अध्यात्मिक भावांचा विचार करते. हितकर व पथ्यकर गोष्टींचा स्वीकार व अहितकर गोष्टींचा त्याग, करावा असे आयुर्वेदाने सांगितलेले आहे. तर योगीक क्रिया आसन प्राणायाम वगैरे क्रमाने वाढवावा असे योग शास्त्र सांगते. आयुर्वेद आणि योग या दोन्ही विद्या गुरु-शिष्य परंपरेद्वारे ग्रहण केल्या जात. ब्रह्मापासून आलेले आयुर्वेदाचे ज्ञान

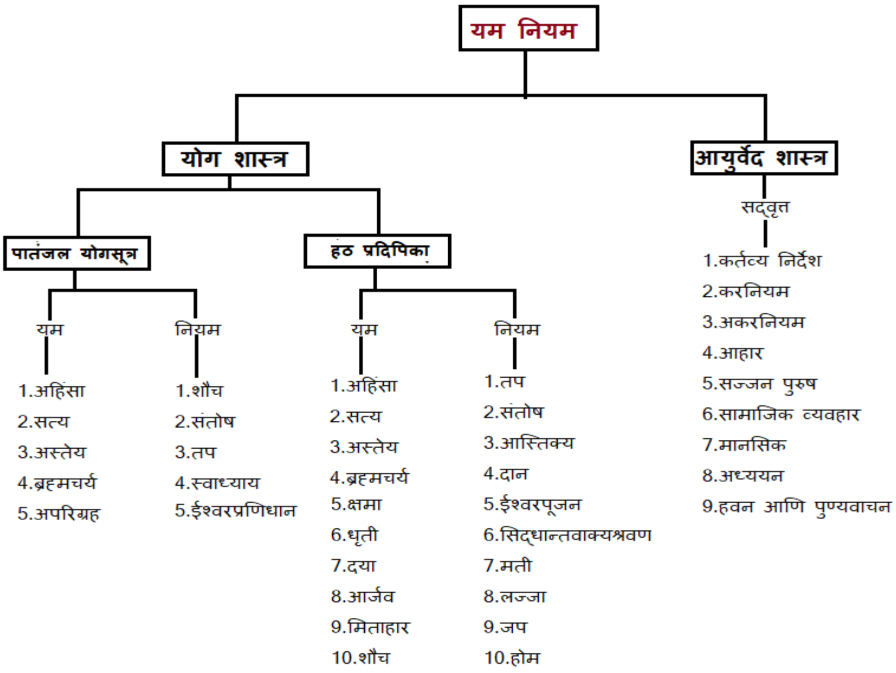
या परंपरेने भारद्वाज ऋषी पर्यंत पोहोचले. तसेच योग विद्या ही विष्णू पासून इक्ष्वाकू पर्यंत, तसेच श्रीकृष्ण द्वारे अर्जुना पर्यंत पोहोचली.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां | मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योपारोत्तं प्रवरं मुनीनां | पतंजलिं प्रान्जलिर्नतोऽस्मि ||

ज्यांनी योगाने चित्त शुद्धि, व्याकरणाने वचन शुद्धि, आणि आयुर्वेदाने शरीर शुद्धि चा उपाय सांगितला, अशा पतंजली महा मुनींना मी कर बद्ध होऊन नमन करतो.

प्रकरण 1: यम नियम



योग शात्रानुसार यम:

1.अहिंसा: हिंसा न करणे म्हणजे अहिंसा. पतंजली महामुनिंनी खूप सूक्ष्म पातळीवर हिंसेचा विचार केला आहे. कायिक हिंसा - शारीरिक हिंसा, कोणावर हात उचलणे. वाचिक हिंसा आपल्या बोलण्याने इतरांना दुखावने. मानसिक हिंसा - आपल्या मनात इतरांबद्दल हिंसा करणे.

2.**सत्य:** खोटे न बोलणे म्हणजे सत्य. एखादी घटना जशी बघितली, ऐकली ती तशी इतरांना सांगणे म्हणजे सत्य. सत्य बोलण्याने कुणाला त्रास होत असेल तर त्यापेक्षा मौन श्रेष्ठ.

3.**अस्तेय:** चोरी न करने म्हणजे अस्तेय. दुसऱ्यांच्या मालकीची वस्तू त्यांना न विचारता स्वतः जवळ ठेवणे म्हणजे अस्तेय.

4.**ब्रह्मचर्य:** धर्म व शास्त्र यांनी घालून दिलेल्या मर्यादित राहून सीमित स्वरूपाचं विषय उपभोग घेणे म्हणजे ब्रह्मचर्य होय.

5.**अपरिग्रह:** संग्रह न करणे म्हणजे अपरिग्रह. वस्तूची गरज नसताना त्या स्वतःजवळ साठवून ठेवणे म्हणजे अपरिग्रह.

6.**क्षमा:** क्षमा हा एक मोठा गुण आहे. योगभ्यासी साधकांनी एखाद्याच्या अयोग्य व चुकीच्या कृत्या बद्दल प्रतिकार न करता क्षमा करावी.

7.**धृती:** धृती म्हणजे धैर्य.

8.**दया:** दया ही क्रिया आहे. ज्याला जरूर आहे त्याला सहानुभूतीपूर्वक मदत करणे म्हणजे दया.

9.**आर्जव:** अहंपणाचा त्याग करून सर्वांशी नम्रतेने वागणे याला आर्जव म्हणतात.

10.**मिताहार:** योग्य तेवढा आहार योग्य त्या वेळीच घेतला पाहिजे म्हणजे मिताहार.

योग शात्रानुसार नियम

1.**शौच:** शौच म्हणजे शुद्धता. शुद्धी कायिक, वाचिक व मानसिक अशा तीन प्रकारची आहे. कायिच शुद्धी पण दोन प्रकारची आहे एक बाह्य शुद्धी व दुसरी अंत: शुद्धी.

2.**संतोष:** संतोष हा फार महत्त्वाचा गुण आहे. समाधान ही मनाची स्थिती आहे, जे मिळाले आहे त्यातच संतोष माना म्हणजे जीवनातील बरेच दुःख कमी होईल.

3.**तप:** तप म्हणजे चांगल्या उद्देशाने एखादी त्रासदायक गोष्ट सहन करणे त्यापासून शारीरिक व मानसिक पिडा झाली तरी पण ते कार्य न सोडता अखंडपणे करीत राहणे.

4.स्वाध्याय: जप, श्रवण व मनन करणे म्हणजे स्वाध्याय.

5.ईश्वरप्रणिधान: ईश्वराचे अस्तित्व मान्य करून, महात्म्य जाणून त्याची निरपेक्ष भावनेने भक्ती करणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय.

6.आस्तिक्य: ईश्वराच्या अस्तित्वाबद्दल चा जो दृढनिश्चय त्याला अस्तिक्य म्हणतात.

7.दान: आपल्या मालकीची वास्तु दुसर्याला आदर व प्रेमपूर्वक देने म्हणजेच दान.

8.इश्वरपुजन: ईश्वराचे अस्तित्व मान्य करून, त्याचे महात्म्य जाणून त्याची निरपेक्ष भावनेने भक्ती करणे म्हणजे ईश्वरपूजन होय.

9.सिद्धान्तवाक्यश्रवण: "देह आणि जगत अनित्य व क्षणभंगुर आहे. परमात्मा नित्य व अविनाशी आहे". या अभंग सिद्धांताचा अपरोक्ष बोध अंत:करणार पूर्णपणे ठासविने हे सिद्धान्तवाक्यश्रवण आहे.

10.मति: अनेक प्रकारच्या संसारीक सुखमय पदार्थात तसेच स्वर्गादी वैभवात लोभ न ठेवणे, अशा बुद्धीस मती असे म्हणतात.

11.लज्जा: चांगल्या गोष्टी विषयी लाज न वाटूदेणे व वाईट गोष्टींची लाज वटने हे सधकाकडून अपेक्षित आहे.

12.जप: जप करणे म्हणजे स्वाध्याय. म्हणजेच श्रवण व मनन असेही म्हणता येइल. जप दोन प्रकारचा आहे वाचिक व मानसिक.

13. होम: होम हा शब्द हवन या पासून बनला आहे. हवन म्हणजे अर्पण करणे हे अग्नीला केले जाते.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार यम नियम:

आयुर्वेद शास्त्रातील सुप्रसिद्ध्ह ग्रंथ चरकसंहितेतिल पहिला अध्याय "सूत्रस्थान" यातील आठव्या अध्यायत म्हणजे "इन्द्रयोपक्रमनिया" मधे सदवृत्त वर्णन सांगितले आहे ते सदवृत्त वर्णन यम नियम प्रमाणे आहेत.

1. सद्वृत्त वर्णन (कर्त्तव्य निर्देश): दैव, गौ, ब्राह्मण, गुरुजन, सिद्धजन आणि आचार्य यांचे पूजन करणे. अग्नीमध्ये प्रातः व सायंकाळी हवन करणे. उत्तम औषधि धारण. प्रात: व सायंकाळी शरीराला जल स्पर्श करावे व स्नान करावे. प्रति पाच दिवसांनी केश, दाढ़ी आणि नख कापावे.

2. **सद्वृत्त (करनियम)**: सज्जना प्रमाणे वेश धारण करणे. केश सावरून ठेवावे. डोक्यावर, कानामध्ये, नाकामध्ये, पायाच्या तळव्याला नित्य तेल लावावे. कुणाशी बोलताना त्यांची आधीच आपण खुशाली विचारावी. प्रसन्नवदन रहावे. संकटात मध्ये असलेल्या लोकांना सहकार्य. अतिथिंचे स्वागत सत्कार करणे

3. **सदवृत्त(अकरणीय)**: खोटे न बोलने. दुसऱ्यांच्या वस्तूला हात न लवने. पापाचे काम न करणे, पाप करणाऱ्या व्यक्तीला मदत न करणे. गुडघ्यापर्यंत उंच आसनावर न बसने. अति प्रवाह असलेल्या पाण्या मध्ये/नदी मध्ये न जाने. नदीच्या काठच्या सावलीचा आश्रय न घेणे. कुठे आग लागल्यास त्या पासून दूर होणे.

4. **आहारा संबंधित सदवृत्त**: रत्न धारण केल्याशिवाय जेवण करून नये, स्नान न करता, फाटलेले कपडे घालून जेवण करू नये. देव, गुरुजन, पित्र, अतिथि, मित्र ,माता-पिता, लहान मूल यांनी जेवण केल्याशिवाय अपान जेवण करू नये. पवित्र सुगंध धारण केल्याशिवाय, हत, पाय, तोंड न धूता जेवण करू नये.

5. **सज्जन पुरुषां प्रती सद्वृत्त**: सज्जन पुरुष आणि गुरुजनांची निंदा न करणे. अपवित्र असल्यावरच अभिचार कर्म, देवी देवता यांची पूजा, अध्याय न करणे. समाधी स्थल यापुढे न जाने.

6. **अध्ययन संबंधित सद्वृत्त**: जवळपास आग लागली असल्यास. विजा कडकडत असल्यास, भूकंप होणार असल्यास, उत्सव होत असल्यास, अशा वातावरणात अभ्यास करू नये. ग्रहण असल्यास अभ्यास करू नये, अमावस्येच्या दिवशी तुम्ही संध्याकाळी अध्ययन करु नये. गुरूनी न शिकवता, खूप कमी स्वर मध्ये किंवा खूप जास्ती स्वर मध्ये अध्ययन करू नये

7. **सामाजिक व्यवहार संबंधित सद्वृत्त**:खूप जणांनी मिळून बनवलेल्या नियमांना तोडू नये. नियम भंग करू नये. रात्री खराब स्थानावर, संध्याकाळी भोजन, अध्ययन निद्रचे सेवन करु नये. लहान मुलं, वृद्ध, लोभी, मुर्ख अशा लोकांसोबत मित्रता करू नये. आपले गुपित व गुप्तांग प्रकट करू नये. कुणाचा अपमान करू नये. मनामध्ये अभिमान बाळगू नये.

8. **मानसिक सद्वृत्त:** आपले नौकर चाकर यांचे भरण पोषण करावे. आपल्या लोकांवर अविश्वास करू नये. जवळच्यान्वर विश्वास ठेवावा. एकट्याने सुखाचा उपभोग न घेणे. आचार व्यवहार साधनसामग्री कष्टदायक नसावी. सगळ्यांवर विश्वास करू नये पण सगळ्यांना अविश्वासाच्या दृष्टीने पण बघू नये. पूर्णवेळ विचार चिंतन मध्ये मग्न न होणे.

9. **हवन आणि पुण्य वाचनाशी संबंधित सद्वृत्त:** स्नान, आचमन, हस्त पाद प्रक्षालन करून शरीराला पवित्र करून गोघृतअक्ष ,द, तिल, मोहरी आदी यांची अग्नीमध्ये आहुती द्यावी. तिचा अग्नि शरीर पेक्षा वेगळी नाही, वायू प्राणा धारण करा, विष्णू माझ्या शरीराला बळ देतात, इन्द्रदेव मला पराक्रम देतात, कल्याणकरी जलदेवता माझ्यात प्रवेश करतात इत्यादी मंत्र्यांना वाचून जल शरीरावर शिडका.

धारणा, ध्यान, समाधी

पातंजल योग सूत्रानुसार धारणा, ध्यान, समाधि:

धारणा:

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा || (प.यो.सु. 3/1)

चित्ताचा देश बंद म्हणजे धारणा. अतिचंचल असणाऱ्या मनाला विशिष्ट बंधनात गुंतवून ठेवणे म्हणजे धारणा. या विशिष्ट मर्यादेच्या आत मन मोकळे असते पण त्या मर्यादेच्या बाहेर त्याला जाऊ न देणे म्हणजे धारण.

ध्यान:

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् || (प.यो.सु. 3/2)

ध्यान करायचे तर प्रथम धारणा केली पाहिजे व धारणेत स्थित असतानाच ध्यानाची प्रक्रिया सुरू होते .धारणे शिवाय ध्यान होणारच नाही. एकाच आलंब, मनाच्या अनेक प्रत्ययात बांधलेले मन आता त्या अनेक प्रत्यया पैकी एकाच प्रत्ययात स्थिर ठेवायचे आहे म्हणजे मनाला सतत एकाच प्रत्ययाची अनुभवांची जाणीव राहायला हवी, ते ध्यान.

समाधि:

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशुन्यमिव समाधि: || (प.यो.सु. 3/3)

ध्यान विषयाचा केवळ अर्थ मात्र अनुभव येणे त्या प्रत्यया खेरीज इतर सारे जाणीवेच्या पलीकडे जाणे आणि साधकाचे अस्तित्व जनु शून्यत्व होणे ती समाधी होय. ध्यान विषयाची अर्थमात्रता व ध्यानाची स्वरूपशून्यता म्हणजे समाधी .

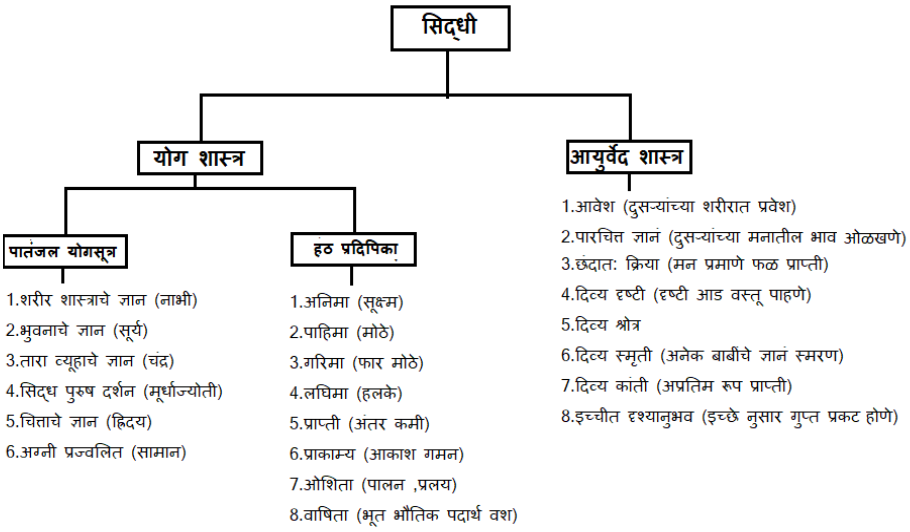
आयुर्वेद शास्त्रानुसार धारणा ध्यान व समाधी:

आयुर्वेद शास्त्रात धारणा, ध्यान व समाधी याबद्दल स्पष्टीकरण दिलेले नाही, पण चिकित्सक म्हणून धारणा, ध्यान व समाधी यांचा उपयोग केलेला आहे. चरक संहिते तील पहिला अध्याय सूत्रस्थान, यातील पहिला अध्याय म्हणजे दीर्घजीवित अध्याय यात मानस रोग याची चिकित्सा करण्यासाठी समाधी चा उल्लेख येतो.

मानसो ज्ञानविज्ञानधैर्यस्मृतिसमाधिभि: || (**च.सू.** 1/58)

मानसिक रोगी च्या चिकित्से चे साधन हे आत्मज्ञान, शास्त्रज्ञान, धैर्य धारण करणे, स्मरणशक्ति अणि समाधि आहे असे चरक संहितेत सांगितले आहे. समाधि म्हणजे मनाला आपल्या विषया पासन विलग करुन एकाग्र करणे. ज्या विषया मुळे मानत विविध विकार उत्पन्न होतात, त्या विषया पासन मनाला विलग करुन एकाग्र करणे.

सिद्धी



पातंजल योग सूत्रानुसार सिद्धी:

पतंजलि योग सूत्र यातील तिसरा पाद म्हणजे विभूतीपाद या मध्ये पतंजली महामुनी यांनी अनेक सिद्धीचे वर्णन केले आहेत.

पतंजलि महामुनीं नुसार काही सिद्धींचे वर्णन खालील प्रमाणे आहेत:

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्॥ (प.यो.सू. 3/27)

या सूत्रात पतंजली खगोलशास्त्राचा संदर्भ देत आहेत. सर्व ग्रह हे सूर्यापासूनच निर्माण झालेले आहेत हेही पतंजलींना ज्ञान होते. त्यामुळे त्यांचे ज्ञान सूर्यापाशी आहेच म्हणून पतंजली सांगताहेत की सूर्यावरच संयम करा म्हणजे हे सर्व ज्ञान मिळेल. सूर्यावर संयम केला असता भूवनाचे, सूर्यमालेचे ज्ञान होत.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्॥ (प.यो.सू. 3/28)

चंद्रावर संयम केला असता तारका समूहांचे ज्ञान होते. भारतीय खगोल शास्त्र व ज्योतिष शास्त्र हे चंद्राला केंद्रीभूत माणूनच अन्य ग्रहताऱ्यांचा विचार करतात त्यामुळे चंद्रावर संयम केला तर तारा व्युहांचे ज्ञान मिळने सहज शक्य आहे.

नाभिचक्रे कायव्युहज्ञानम्॥ (प.यो.सू. 3/30)

नाभी चक्रावर संयम केला असता शरीरातील सर्व व्युहाचे ज्ञान होते. हे सूत्र शरीरशास्त्राशी संबंधित आहे. नाभीवर संयम केला की शरीराच्या सर्व संस्थांचे ज्ञान होते. या संस्थांना आयुर्वेदात व्युह म्हटले आहे.

मुर्धज्योतिषी सिद्धदर्शनम्॥ (प.यो.सू. 3/33)

मूर्धज्योती वर संयम केला असता सिद्ध पुरुषांचे दर्शन होतात.

ज्योत म्हणजे तेज. आपल्या शरीराभोवती असलेल्या तेजावर संयम केला असता सिद्धपुरुषाचे ज्यांच्या देहत्याग झाला आहे अशांचेही दर्शन घडते असे पतंजली म्हणतात.

ह्दये चित्तसंवित्॥ (प.यो.सू. 3/35)

हृदयावर संयम केला असता चित्ताचे संपूर्ण ज्ञान प्राप्त होते. संवित म्हणजे चांगल्या प्रकारे ज्ञान होणे. हृदयावर संयम केला असता चित्ताचे चांगल्या प्रकारे ज्ञान होते असे पतंजली या सूत्रात सांगतात.

समानजयाज्ज्वलनम्॥ (प.यो.सू. 3/41)

समान वायूवर जय मिळवला असता अग्नी प्रज्वलित होतो. शरीरात जे पंचप्राण आहेत त्यात एक समान नावाचा प्राणी आहे जो शरीरभर पसरलेला असतो. तो उष्णतेचा प्रेरक आहे. या समानावर जय मिळविला तर अधिक उष्णता निर्माण होते, अग्नी शरीरात प्रज्वलित होतो.

हठ योगानुसार सिद्धी:

योगी आदिनाथ महादेव यांनी सुचविलेल्या मुद्रा आठ प्रकारचे अष्टसिद्धी चे ऐश्वर्य मिळवून देतात. या आठ सिद्धी खालील प्रमाणे आहेत:

1) **अणिमा** - सूक्ष्म होणे

2) **महिमा** - मोठे होणे

3) **गरिमा** - फार मोठा करणे

4) **लघिमा** - हलके होणे

5) **प्राप्ती** - अंतर कमी करणे

6) **प्राकाम्य** - आकाश गमन

7) **ओशिता** - पालन व प्रलय करण्याचे सामर्थ्य

8) **वशिता** - भूत व भौतिक पदार्थांना वश करणे

आयुर्वेदातील अष्टसिद्धी:

1.आवेश - स्वशरीराचा त्याग करून सूक्ष्म देहाने दुसऱ्याच्या शरीरामध्ये प्रवेश करणे म्हणजे आवेश, पर कायाप्रवेश होय. योगामधील 'प्राकाम्य' सिद्दीशी याचे साम्य आहे.

2.चेतसो ज्ञानं (परचित्त ज्ञान) - दुसऱ्याच्या मनातील भाव ओळखणे म्हणजे परचित्त ज्ञान होय. ह्यात दूर अंतरावरील व्यक्ती मधील भाव ओळखून त्याचे

मनामध्ये आपले विचार प्रकट केले जातात. 'ईशित्व' या योगसिद्धी सोबत याचे साम्य आहे.

3.छंदत: क्रिया - इंद्रियांना ज्या विषयाची ज्ञानप्राप्ती करावयाची आहे ती आपल्या मनानुसार प्राप्त करणे किंवा मनानुसार ईच्छित फल प्राप्ती होणे म्हणजे छंदत: क्रिया होय. 'प्राप्ति' या योग सिद्धी सारखी ही शक्ती आहे.

4.दिव्यदृष्टी - अस्तित्वात परंतु दृष्टिआड असलेल्या वस्तू पाहण्याची कला म्हणजे दिव्यदृष्टी होय.

5.दिव्यश्रोत्र - भूतकाळामध्ये बोलल्या गेलेले किंवा भविष्यकाळात बोलल्या जाणारे शब्द ऐकण्याची विशेष शक्ती म्हणजे दिव्यश्रोत्र होय.

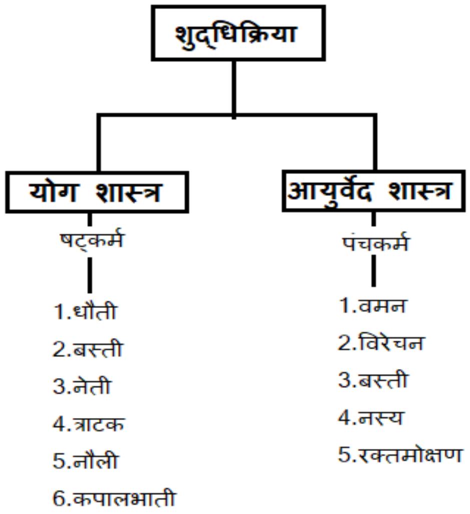
6.दिव्यस्मृती - अनेक बाबींचे ज्ञान स्मरणामध्ये ठेवण्याची शक्ती म्हणजे दिव्य स्मृती.

7.दिव्यकांती - दिव्य कांति म्हणजे अप्रतिम रूप प्राती किंवा ईश्वरा प्रमाणे कांतिमान.

8.इच्छित दृश्यानुभव - आपल्या इच्छेनुसार प्रकट व गुप्त होण्याची शक्ती होय.

या अष्टसिद्धी योगाद्वारे प्राप्त झालेल्या ऐश्वर्या मुळे प्राप्त होतात असे आयुर्वेदात सांगितले आहे.

शुद्धिक्रिया



षट्कर्म:

योगभ्यासापूर्वी विशेषतः प्राणायामाच्या अभ्यासापूर्वी शरीराची अंतर्गत शुद्धी व्हायला हवी या भूमिकेतून षट्कर्मांची रचना करण्यात आली.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा |
कपालभातिश्चैतानि षटकर्माणि प्रचक्षते || (ह.प्र 2/22)

धोती, बस्ती, नेती, त्राटक, नौली, कपालभाती या सहा शुद्धिक्रिया हठ प्रदिपिकेत स्वात्माराम योगी यांनी सांगितलेल्या आहेत.

1) **धौती:** धोती म्हणजे धुणे. जठर व अन्ननलिका स्वच्छ करण्याची प्रक्रिया. एखादी बाटली काठी वापरून व पाणी वापरून, फडक्याचा तुकडा वापरूनही स्वच्छ करता येते. या तीनही प्रकारांपैकी फडक्याने ती बाटली अधिक स्वच्छ होते. त्याचप्रमाणे वस्त्र वापरून केलेली जठराची स्वच्छता अधिक चांगल्या पद्धतीने होते.

2) **बस्ती:** बस्ती या प्रक्रियेमुळे मोठ्या आतड्याची शुद्धी होते. या क्रियेत क्षालन म्हणजे धुणे हा अधिक समर्पक शब्द वापरलेला आहे.नाभी बुडेल इतक्या पाण्यात उत्कटासनात बसून, पानी गूद द्वारातून आत घेऊन त्याचे आकुंचन करून त्याचे क्षालन करावे.

3) **नेती:** नेती ही नासिका मार्गाच्या शुद्धी करिता सांगितलेली प्रक्रिया आहे. लांब सुत्र वापरून शुद्धी केली जाते म्हणून या प्रक्रियेला सूत्र नेती असेही म्हणतात. सूत्र ऐवजी पाणी वापरूनही ही शुद्धीक्रिया केली जाते त्यावेळी या क्रियेला जलनेति म्हणतात.

4) **त्राटक:** हठ योगाने नेत्र मार्गाच्या शुद्धी करिता त्राटक ही प्रक्रिया सांगितलेली आहे. एखाद्या लक्ष्यावर दृष्टी दीर्घकाल स्थिर ठेवणे म्हणजेच त्राटक. मात्र दृष्टी स्थिर ठेवण्याकरिता मनही स्थिर ठेवले पाहिजे. त्यामुळे ही प्रक्रिया दृष्टी बरोबर मनातील अशुद्धता दूर करणारी आहे, असे आपल्या लक्षात येते.

5) **नौली:** नौली ही शुद्धिक्रिया आहे परंतु या प्रक्रियेत पाणी हवा किंवा अन्य कोणती साधने वापरली जात नाहीत. त्राटकाप्रमाणेच शरीर अवयवांच्या विशिष्ट कृतीतूनच शुद्धि करण्याचे तत्त्व या ही शुद्धिक्रियेत अभिप्रेत आहे. पोटाचे पुढचे दोन भक्कम स्नायू नियंत्रित करून त्यांच्या हालचालीतून

पोटातील इंद्रियांवर व इंद्रियात ताण, दाब निर्माण करून, त्यांची कार्यक्षमता वाढवणे हे या प्रक्रियेमुळे साधते.

6) **कपालभाती:** या नावातील कपाल या शब्दाचा अर्थ कवटी अर्थात कवटीतील सर्व इंद्रियांना उद्देशून वापरलेला आहे. कवटीत मेंदू व त्याचे भाग कान, घसा, डोळे, नाक व त्यामागील हाडांच्या पोकळा असे अनेक अवयव अंतर्भूत आहेत. भाती याचा अर्थ आहे चमकणे. म्हणजेच कपालभाती मुळे कवटीतील इंद्रियांची शुद्धी होऊन ती इंद्रिय प्रभावीपणे कार्य करू लागतात. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे रेचक व पूरक करण्याच्या क्रियेला कपालभाती असे म्हटलेले असून ते कफदोष निवारण करणारी आहे.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार पंचकर्म:

शल्यप्रधान ग्रंथ सुश्रुता मध्ये आचार्य सुश्रुतांनी पंचकर्मामध्ये खालील कर्मांचा अंतर्भाव केलेला आहे.

1) वमन 2) विरेचन 3) बस्ती 4) नस्य 5) रक्तमोक्षण

1.वमन:

तत्र दोष हरणं उर्ध्वभागं वमन संज्ञकम | (च.क.1/4)

शरीराच्या उर्ध्व भागातील दोष निर्हरण करण्याच्या विधीला वमन म्हणतात. या विधीमध्ये मुखावाटे दोष शरीराबाहेर काढले जातात. वमन हे कर्म आमाशय, पाचन संस्थानाच्या उर्द्रुव मार्गाचे शोधन करते.

2.विरेचन:

तत्र दोष हरणम् अधोभागम् विरेचन संज्ञकम् | (च.क.1/4)

अधो मार्गाद्वारे दोषाचे निर्हरण करण्याचे विधीला विरेचन म्हणतात. प्रामुख्याने पित्तदोषाचे निर्हरण या विधीने केले जाते. सर्व मार्गाद्वारे मला चे निर्हरण करण्याचे वधीला विरेचन म्हणतात. विरेचनामध्ये वमनाप्रमाणे शरीराला कष्ट होत नाहीत. तसेच उपद्रव सुद्धा कमी होतात.

3.बस्ती: पंचकर्मामध्ये बस्ती कर्माला अधिक महत्त्व दिलेले आहे. वायू दोषाचे निर्हरण करण्यास बस्तीचा उपयोग केला जातो. बस्ती म्हणजे मूत्राशय पेशींची बनलेली एक पिशवी असून त्याद्वारे ही क्रिया केली जाते. त्यामुळे ह्या क्रियेला बस्ती असे म्हणतात.

4.नस्य:

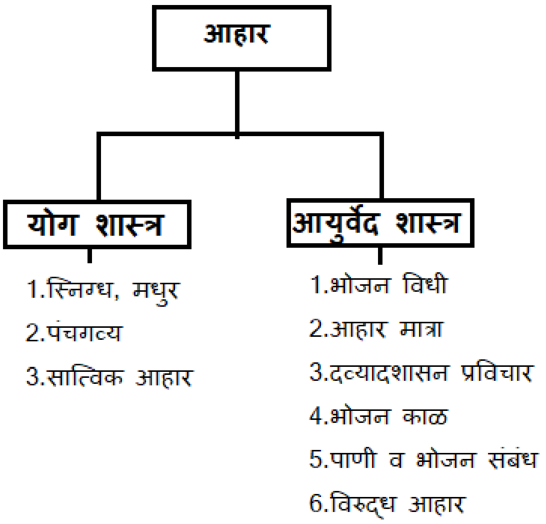
नासायां प्रनियमान मौशधम नस्यम्| (अ.स.सू. 29/1)

नासारंध्रा द्वारे औषधी द्रव्य देण्याचे विधीला नस्य असे म्हणतात. नासारंध्र हे शिर: स्थानाचे द्वार असून या मार्गाने दिल्या गेलेली औषधी ही श्रुंगाटक मर्मापर्यंत पोहोचते. तसेच नेत्र, कर्ण आणि कंठ इत्यादीच्या शिरांच्या मुखामध्ये व्याप्त होऊन तेथे स्थित संपूर्ण प्रकोपित दोषांना त्वरित बाहेर काढते व त्यामुळेच नस्यामुळे ऊर्ध्वजत्रूगत व्याधि मध्ये लगेच लाभ होतो.

5.रक्तमोक्षण:

सुश्रुतांनी पंचकर्म चिकित्सेमध्ये रक्तमोक्षण क्रियेचा समावेश केलेला आहे. रक्तमोक्षण म्हणजे दूषित रक्त शरीराबाहेर काढणे होय. रक्त हे तिन्ही दोषांमुळे दूषित होते. सुश्रुतांनी रक्ताला प्रधान मानलेले आहे. त्यामुळे शरीराचे पोषण होते शरीराचे धारण होते.

प्रकरण 5 : आहार



योगशास्त्रानुसार आहार:

सुस्निग्धमधुराहारश्छतुर्थांशविवर्जित: |
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहार: स उच्यते ||58|| (ह.प्र.)

चांगला मधुर असा आहार घ्यायला सांगितले आहे. श्रीशंकराचार्य प्रसन्नतेसाठी एक चतुर्थांश जागा ठेवून घेतला जातो त्याला नीत आहार म्हणतात त्याचे चार भाग केले असता अर्धा भाग अण्णाने पाव भाग पाण्याने व पाव भाग प्राणवायूच्या संचार आर्थ ठेवणे याप्रमाणे नीट आहार घेतला जातो देवाच्या इच्छेप्रमाणे अर्थ असा आहार घेण्यामुळे तो चांगल्या तऱ्हेने पचतो.

कट्वम्लतीक्ष्णलवनोष्णहरीतशाक सौवीर तैल तिलसर्षपमद्ध्यमत्स्यान्|
आजादी मांस दधितक्र कुलत्थकोल पिण्याकहिंगूलाशुनाद्ध्यमपत्थ्यमाहू:

||59|| (ह.प्र.)

कटू, आंबट, तिखट, खारट, उष्ण अशा भाज्या सौवीर, कांजी, मोहरी यांचे तेल, मासे, बकरा आधीचे मास, दही, ताक, हिंग, लसून ही मुख्य पथ्ये आहेत व योग्याने यांचे अतिरिक्त सेवन करू नये.पुन्हा गरम केलेले व रुक्ष असे भोजन घेणे इष्ट नाही. फार खारट, फार आंबट, खराब झालेले, बिघडलेले अन्न, फार भाज्या असलेले, योग्यांनी वर्ज करावे

आयुर्वेद शास्त्रानुसार आहार:

जे द्रव्य गिलंकृत केल्या जाते त्याला आहार असे म्हणतात. तसेच ज्याने शरीरातील धातू पुष्ट होतात त्याला आहार म्हणतात.

यदन्न देहधात्योजोबलवर्णादी पोषकम्| (च.चि. 15/5)

ज्या आहारामुळे शरीराचे आरोग्य टिकून राहील व भविष्यामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या व्याधीचा सुद्धा परिहार होईल अशाच प्रकारच्या आहाराचे सेवन करावे असे आचार्य चरकांनी सांगितलेले आहे.

1) **भोजन विधि:** भोजन कशा प्रकारे करावे या संबंधीचे विवेचन चरक सही देतील विमान स्थानांमध्ये आलेले आहे. यात खालील बाबींचा विचार केलेला आहे.

1. **उष्ण भोजन:** गरम भोजन करावे कारण गरम अण्णाला उत्तम चव असते.

2. **स्निग्ध भोजन:** स्निग्ध अन्नाचे सेवन करावे हे अन्न रुचकर असते.

3. **मात्रापूर्वक आहार:** मात्र पूर्वक आहार सेवन केल्यास तीनही दोषांची साम्य अवस्था टिकून राहून आयुवृद्धि होते.

4. **पूर्वी घेतलेल्या आहाराचे पचन झाल्यावर भोजन करणे:** अजीर्ण व्याधी होत नाही.

5. **वीर्य विरुद्ध भोजन:** आहार द्रव्याचे वीर्य हे परस्परविरोधी असू नये. उदा: दूध-मासे.

6. **इष्ठदेशे:** चांगल्या स्थळी भोजन करावे.

7. **मनोनुकूल भोजन सामग्री युक्त:** मनोनुकूल व चांगल्या उपकरणामधील आहाराचे सेवन केल्याने अन्नाचे त्वरित पाचन होते.

8. **अतिशीघ्र भोजन:** अति घाई ने अन्नाचे सेवन करू नये अन्नाचे पचन होत नाही.

9. **अतीविलंबित भोजन:** भोजन हे अधिक सावकाश रेंगाळत व गप्पा करीत करू नये कारण ह्या प्रकारच्या आहाराच्या सेवनामुळे अन्नाची तृप्ती होत नाही.

10. **अजल्प व अहसन:** मन लावून भोजन केल्यामुळे दोष निर्माण होत नाहीत.

11. **आत्मानमभि समीक्ष्य:** आपल्या शारीरिक शक्तीनुसार तसेच प्रकृतीनुसार आहाराचे सेवन करावयास हवे.

2) **आहार मात्रा:** आहाराची जी मात्र कुठल्याही प्रकारचे उपद्रव निर्माण न करता योग्यवेळी त्या आहाराचे पचन करण्यास सक्षम असते ती त्या व्यक्ती करिता आहाराची योग्य मात्रा होय.

3) **द्वादशासन प्रविचार:**

1. **शीत आहार:** तृष्णा, उष्णता, दाह, रक्तपित्त पीडित व्यक्ती, विष पीडीत, मूर्च्छा ग्रस्त व्यक्तींनी शीत आहाराचे सेवन करावयास पाहिजे.

2. **उष्ण आहार:** कफ आणि वात व्याधीने पीडित व्यक्तीने उष्ण आहाराचे सेवन करावे.

3. **स्निग्ध आहार:** वातव्याधी ग्रस्त, वातज प्रकृतीचे व्यक्ती, रुक्ष शरीराचे, दुर्बल आणि अति व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींकरिता स्निग्ध आहार उपयुक्त आहे.

4. **रुक्ष आहार:** ज्याचे शरीर स्निग्ध असलेली व्यक्ती यांना रुक्ष आहाराचे सेवन हितकर असते.

5. **द्रव आहार:** अधिक तहान लागते, अती दुर्बल व्यक्ती करिता द्रवाहार उपयुक्त आहे.

6. **शुष्क आहार:** कुष्ठ, विसर्प, व्रण पीडित व्यक्ती मध्ये शुष्क आहार उपयुक्त आहे.

7. **एककालिक आहार:** दुर्बल पाचकाग्नी असणाऱ्या व्यक्तींनी अग्निवर्धनार्थ एकच वेळा आहार घ्यावा.

8. **द्विकालिक आहार:** पाचकाग्नी सम आहे त्यांनी दोन वेळा आहार घ्यावयास पाहिजे.

9. **औषधी युक्त आहार:** ज्या व्यक्तींना औषधे घेण्याची इच्छा नसते किंवा ज्यांना औषधीचा तिटकारा असतो त्यांना आहारासोबत औषधी दिली जाते.

10. **मात्रहीन आहार:** पाचकाग्नी मंद असलेल्या व्यक्तीने आहाराच्या सामान्य मात्र पेक्षा कमी मात्रेत आहार घ्यावा.

11. **दोषशामक आहार:** ऋतूनुसार घेतल्या जाणारा आहार हा दोषशामक असतो. 12.**वृत्यर्थ आहार:** स्वस्थ व्यक्तीला सर्व प्रकारचा दिला जाणारा योग्य आहार म्हणजे वृत्यर्थ आहार होय.

4) **भोजन काल:** भूक लागल्यानंतरच आहार सेवन केल्यास त्याचे योग्य पचन होऊन शरीराचे बृहन होते. भोजन हे दोन वेळाच करावे. मध्यान्ह काळी 10 ते 12 चे दरम्यान रात्री 7 ते 9 चे दरम्यान खाल्लेले अन्न चांगले पचत असले तर शुद्ध ढेकर येते, मनुष्याला उत्साह वाटतो, मलमूत्राचे विसर्जन व्यवस्थित होते, शरीरामध्ये हलकेपणा म्हणजे चैतन्य असल्यासारखे वाटते. भूक आणि तहान लागते.

5) **पाणी व भोजन यांचा संबंध:** भोजनापूर्वी पाणी पिण्याने अग्निमांद्य होते व शरीर खुश होते. भोजनानंतर पाणी पिण्याने शरीर स्थूल होते व उर: स्थानामध्ये कफाची वृद्धि होते. भोजन करतेवेळी थोडे थोडे पाणी पिल्याने शरीर पुष्ट होते धातु साम्य व आरोग्य अबाधित ठेवले जाते.

6) **विषम भोजन:**

पुढील पाच प्रकारच्या आहाराचे सेवन करू नये.

1) **अधाशन:** एकदा आहार सेवन केल्यानंतर पुन्हा लगेच आहार सेवन करणे म्हणजेच अध्यशन होय.

2) **विषमासन:** भोजनाचा उपयुक्त काळ नसताना अल्प वा अति- प्रमाणात खाणे म्हणजे विषमासन होय.

3) **समशन:** पथ्यकर व पथ्यकर आहार एकत्रित सेवन करणे म्हणजे समशन होय.

4) **अनशन:** अन्न सेवन न करणे, लंघन हे अनशन होय.

5) **विरुद्धासन:** विरुद्ध गुणात्मक आहार सेवन करणे म्हणजे विरुद्धासन होय.

निष्कर्ष:

आयुर्वेद शास्त्र अणि योगशास्त्र हे दोन्ही एकाच काळातील शास्त्रे आहेत. आयुर्वेदीय चिकित्सेची मर्यादा संपली की त्या व्यक्तीवर जप-तप चे उपचार करावे असे आयुर्वेद सुचवितो. योगाच्या प्रात्यक्षिक अभ्यासामध्ये होणाऱ्या चुकान मुळे जर काही व्याधींची निर्मिती झाली, तर या व्याधीचे आयुर्वेदीय चिकित्से द्वारे निर्हरण करावे असे योग ग्रंथात वर्णन आलेले आहे. योग व आयुर्वेद ही दोन्ही शास्त्रे पूरक असून यांच्यातील सामंजस्या मुळे हे परस्परांचा आदर करतात. आवश्यकतेनुसार एकमेकांचा उपयोग पण करतात. त्यामुळे आरोग्य रक्षण तसेच व्याधी निर्हरण या दोन्ही बाबींकरिता योगविद्येचे व आयुर्वेद विद्येचे समाजाला ज्ञान असणे गरजेचे आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची:

योग शास्त्र संबंधित साहित्य

1.पतंजलि योग सूत्र - डॉ. विश्वास मंडलिक

2.हठ प्रदिपिका - देवकुळे

3.हठयोगानुसार शुद्धीक्रिया - डॉ. विश्वास मंडलिक

आयुर्वेद संबंधित साहित्य

1.स्वस्थवृत्त - डॉ. विजय पात्रीकर

2.सुश्रुत संहिता - त्रिपाठी

3.चरक संहिता - य. गो. जोशी

4.अष्टांग हीदयं - आठवले

5.वाग्भट्ट - त्रिपाठी

⌘❖⌘

सहजयोग ध्यान साधनेद्वारे कुण्डलिनी जागरण प. पु. डॉ. निर्मला श्रीवास्तव -एक अध्ययन

शुभम शरद जांभुळकर

परिचय

प. पू. श्री माताजींचा जन्म २१ मार्च १९२३ रोजी मध्यप्रदेशातील छिंदवाडा येथील साळवे कुटुंबात झाला. सुशिक्षित व सुसंस्कृत कुटुंबात लहानपण जात असतानाच त्यांनी वैद्यकीय क्षेत्रामध्ये नामांकित पदवी प्राप्त केली व लोकांच्या शाररिरीक पीडा दूर करण्याचा मार्ग अवलंबला. परंतु तेव्हढ्यानेच जीवन सुखी होणार नाही. त्यासाठी आत्मिक पीडा देखील दूर करण्याची आवश्यकता आहे. याची त्यांना जाणीव झाली व त्यातूनच ५ मी १९७० साली सहजयोगाची निर्मिती झाली. तत्पूर्वी व्यक्तिगत जीवनाच्या व सामाजिक जीवनाच्या प्रवाहात असताना देशाच्या स्वतंत्र चळवळीपासून त्यांनी दूर राहणे अशक्यच होते.

महात्मा गांधीजींसोबतचे कार्य:

त्यांचे कुटुंबही देशभक्त असल्याने त्यांनी १९४२ च्या चले जाव आंदोलनात सहभाग घेतला. श्री माताजी छोट्या असतांनाच महात्मा गांधीजींच्या संपर्कात होत्या. त्यांच्याच सानिध्यात त्या मोठ्या झाल्या श्री गांधीजी महान होते. श्री माताजी त्यांच्या सद्गुणामुळे त्यांचा सन्मान करत होत्या दोघांमध्ये खूप आत्मीयता होती. महात्मा गांधींनी श्रीमाताजींच्या विश्वविवेकाला ओळखून घेतले होते. माताजींच्या वडिलांसोबत त्या सातव्या वर्षी गांधीजींना भेटल्या त्यांचे वडील काँग्रेसी होते. ते आमच्या मैलावर दूर राहत होते. गांधीजी म्हणत असत कि तिला माझ्याच कडे ठेव श्रीमाताजींवर ते एका पित्याप्रमाणे प्रेम करत होते. काही निर्णयांमध्ये श्रीमाताजींकडून ते सहाय्यता घ्यायचे. कारण महात्मा गांधीजींना श्रीमाताजींच्या लाक्षाबद्दल माहित होते परंतु ते म्हणत होते कि आधी देश स्वातंत्र्य होऊ देऊया कारण दास लोक मोक्षाच्या गोष्टी करीत नाही. ते मला म्हणाले स्वातंत्र्यानंत तू तुझ्या सहजयोगाला सुरुवात कर. देशाच्या

स्वातंत्र्यानंतर स्वराज्याचे सुराज्यात रूपांतर होण्यासाठी त्यांनी व त्यांच्या कुटुंबांनी अद्धितीय कामगिरी पार पाडली.

परंतु "हे विश्वची माझे घर" या ध्येयाप्रमाणे साऱ्या विश्वातील संपूर्ण मानव जातीच्या प्राणिमात्रांची व संपूर्ण निसर्गाचे दुख पीडा दूर करण्यासाठी सहजयोगाचा मार्ग त्यांनी अवलम्बवला व याच मार्गावरून आज त्यांच्या साधकांनी हि चळवळ विश्वभर चालवली आहे. महाराष्ट्रात सुमारे ३५० ध्यान केंद्रे कार्यरत असून संपूर्ण देशात सुमारे ५००० ध्यानकेंद्रामधून लाखो साधक शारीरिक, स्वस्थ, मनःशांती व आत्मिक समाधानाचा आनंद अनुभवत आहेत. याहूनही महत्वाचे म्हणजे साऱ्या विश्वात १२० देशामध्ये हजारो अशी केंद्र व लाखो साधक या अनुभूतीच्या अदभूत आनंदात जीवन धान्य करत आहे. खरे तर सहज जीवनाचा व प्रेम व सद्भावना युक्त आपुलकीच्या जीवनाचा एका बाजूने हास होत असतांना सर्व समावेशक सर्व धर्मांना सर्व पंथांना सामावून घेत जगाच्या पाठीवरील साऱ्या तत्वज्ञानातून नवचैतन्याचे सार प.पु. माताजी आपल्या सहजयोग साधना व कुंडलिनी जागृतीच्या माध्यमातून जनकल्याणासाठी अर्पित आहे. अशी या साक्षात परमेश्वरी चैतन्य घेऊन आलेल्या जगन्मातेच्या मायेच्या सावलीमध्ये साऱ्या विश्वाला विश्वशांती देण्यासाठी त्यांचे जीवनकार्य सदैव चालू राहो हि परमेश्वर चरणी प्रार्थना.

१९७०मध्ये डॉ.निर्मला देवी श्रीवास्तव यांनी सहजयोगाचा शोध घेतला.

* आज सहजयोगास 130 देशांवर आणि युनेस्को शांततेचा भागीदार म्हणून विनामूल्य अभ्यास केला जातो.

* कला आणि विज्ञान (रशिया) च्या **Petrovskaya** अकादमी मध्ये सदस्य म्हणून नियुक्त.

* अकादमीच्या इतिहासात, केवळ 12 लोकांना हा सन्मान देण्यात आला आहे, त्यापैकी एक म्हणजे आईन्स्टाईन व श्री माताजीं आहे. वैद्यकीय आणि आत्मज्ञान या विषयावरील प्रथम आंतरराष्ट्रीय परिषदेचे उद्घाटन केले, जे त्यानंतर अकादमीमध्ये वार्षिक कार्यक्रमा दरम्यान झाले.

* यांना अनेक पुरस्कार आणि सन्मान मिळालेले आहेत. आणि नोबेल शांतता पुरस्काराने त्यांना दोनदा नामांकन मिळाले आहे

1. सहजयोग- परिचय

आत्मा परमेश्वर व त्यांची शक्ती यांचे आपल्याला नेहमीच कुतूहल वाटते त्यांना जाणण्याचे आपण विविध मार्गाने प्रयत्न करत असतो सर्वधर्मातील संतांनी व प्रेषितांनी आत्मसाक्षात्काराचे महत्व वर्णिलेले आहे. त्यांच्या वांड्मयाचे वाचन पिढ्यानपिढ्या होत आले आहे. परंतु जनसामांन्यांना आत्मसाक्षात्कार प्राप्त झाला नाही त्यामुळे साहजिकच अनेक विचार प्रणाली रूढी व परंपरा प्रस्थापित झाल्या आत्मसाक्षात्काराशिवाय सर्व काही व्यर्थ आहे जोपर्यंत आपणास आपल्या आत्म्याची ओळख पाटत नाही, मी कोण आहे याचा उलगडा होत नाही तोपर्यंत आपणास परमसत्य काय आहे याची जाणीव होणार नाही. आत्म्याच्या प्रकाशाशिवाय ज्या ज्या गोष्टी आपण धर्माच्या नावावर करतो त्या सर्व अंधश्रद्धेतूनच केल्या जातात.

परमेश्वरी प्रेमाची शक्ती सर्वव्यापी असून प्रत्येक माणसात ती कुंडलिनी शक्तीच्या रूपाने प्रतिबिंबित केली आहे. अनेक धार्मिक ग्रंथामध्ये या शक्तीचे वर्णन केले आहे. माणसात निद्रिस्त असलेल्या या शक्तीची जागृती झाल्यास अनेक साधू संतांनी वर्णिलेल्या आत्मसाक्षात्काराची आल्हाददायक अनुभूती मिळते सर्वव्यापी परम चैतन्याशी योग्य घाटीत यामध्ये सांगितले आहे. सहजयोगात प.पु. श्रीमंतजी निर्मला देवी यांच्या कृपाशिर्वादात हे सर्व विनासायास येते सर्वसामान्य माणसास सहजयोग अत्यंत लाभदायक असून त्याची वैशिट्ये खालील प्रमाणे आहे.

१) सहजयोगाची साधना केवळ ध्यान करणे इतकीच असून संसारी लोकांना त्यांचे उद्योग व्यवसाय सांभाळून सहकुटुंब करता येतो त्यासाठी जास्त वेळ द्यावा लागत नाही.

२) सहजयोगाच्या साधनेसाठी कशाचाही त्याग करावा लागत नाही. तसेच सर्व धर्म, जाती व पंथाच्या लोकांना त्याचा लाभ होत आहे. सहजयोगाची संपूर्ण माहिती व अनुभूती अविनामूलय दिली जाते.

३) सहजयोग ध्यान नियमित करण्याने अनेक लाभ होऊ शकतात.

मानवी स्थिती जैविक उत्क्रांतीची सर्वोच्च अवस्था मानली जाते. माणसाने आपल्या उत्क्रांतीचे अंतिम परिवर्तन साध्य करून आपल्या आत्म्याच्या

जाणिवेन, आत्मसाक्षात्कार घेऊन उतरावे अशी कदाचित परमेश्वरी योजना असावी म्हणूनच त्याने प्रत्येक मानवास लास्ट ब्रेक थ्रू प्राप्त करता यावा याच्यासाठी सूक्ष्म यंत्रणा स्थापित केली असावी. हि सूक्ष्म यंत्रणा म्हणजे आपल्या शरीरातील हजारो नसा व नसांचे केंद्र यांचे जाळे होय. भारताचा प्राचीन वारसा असलेल्या योग्य सिद्धांताप्रमाणे आपल्या शरीरात ७२,००० नाळ्या आहेत. त्या नसांमध्ये प्रवाहित होणाऱ्या शक्तीमुळे आपल्या शरीरातील विविध यंत्रणांचे कार्य चालते त्यापैकी सहजयोगात

1. 2 मुख्य तीन नाड्या व सात चक्र प्रमुख मानली जातात.

१. डाव्या बाजूकडून आलेली इदा नाडी (चंद्र नाडी)

२. उजव्या बाजूकडून आलेली पिंगला नाडी (सूर्य नाडी)

३. मध्य मार्गातून येणारी सुषुम्ना नाडी (धर्म नाडी)

महत्वाची सात चक्रे:

१. मूलाधार चक्र

२.स्वादिष्ठान

३. नाभी चक्र

४. अनाहत (हृदय) चक्र

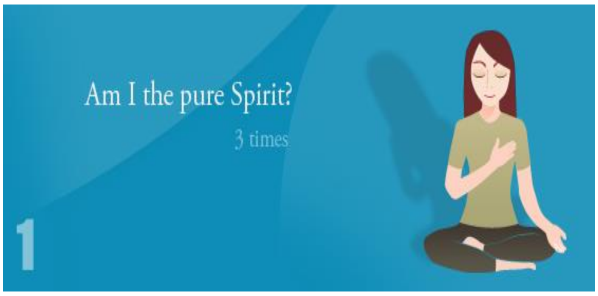
५. विशुद्धी चक्र

६. आज्ञा चक्र

७. सहस्त्रार चक्र

1. 3 स्वतःची कुंडलिनी जागृत करण्याची क्रिया

१. डावा हात उजव्या बाजूला हृदयावर ठेऊन तुमच्या इष्ट देवतेला विचारायचं, हे ईश्वरा काय मी एक शुद्ध चैतन्य आत्मा आहे? तीन वेळा विचारणे



२. डाव्या बाजूच्या फेफड्या खाली पोटावर उजव्या बाजूच्या बोटांचा दबाव देऊन विचारायचं. हे ईश्वरा काय मी स्वतःचा गुरु आहे? तीन वेळा विचारणे

३. पोटाच्या खालच्या डाव्या भागाच्या जांघासंधी वर दबाव देऊन प्रार्थना करायची, हे ईश्वर कृपा करून आम्हाला परमात्म्याच्या साम्राज्यातील शुद्ध व पवित्र विद्या प्रदान करा. सहा वेळा विचारणे

४. उजव्या हाताला पुन्हा फेफड्यांच्या खाली हात ठेऊन पूर्ण विश्वासाने प्रार्थना करायची, दहा वेळा विचारणे.

५. डाव्या हृदयावर उजवा हात ठेऊन प्रार्थना करायची, मी एक शुद्ध चैतन्य आत्मा आहो. बारा वेळा.

६. मानेला संपूर्ण उजव्या बाजूला फिरवून उजव्या हाताला डाव्या बाजूच्या मानेच्या व खांद्याच्या मधात ठेऊन प्रार्थना करायची, हे ईश्वरा मी निर्दोष आहे. सोळा वेळा

७. उजव्या हाताला कपाळावर ठेऊन बोटांनी थोडासा दाब देऊन प्रार्थना करायची, हे ईश्वर मी सर्वांना माफ केलं व स्वतःला सुद्धा क्षमा केली आहे. एक वेळा.

८. उजव्या हाताला डोक्याच्या मागच्या बाजूला ठेऊन डोकं आकाशाकडे बघत प्रार्थना करायची, हे परमपिता परमेश्वर काळात नकळत आमच्या हातून तुमच्या विरुद्ध काही चुका झाल्या असतील, कधी तुच्छ लेखले असतील, किंवा कोणत्याही प्रकारे तुम्हाला त्रास दिला असेल तर कृपा करून आम्हाला क्षमा करा.

९. उजव्या हाताचा तळावा ताणून टाळू भागावर दाब देऊन घड्याळीच्या दिशेने सात वेळा फिरवावा जेणेकरून टाळू भागावरही त्वचा हलेल व पूर्ण हृदयातून प्रार्थना करायची, हे ईश्वरा कृपा करून तुम्ही माझ्या टाळूभागवर या, तुम्ही आम्हाला आत्मसाक्षात्कार द्या , कृपया तुम्हीच आमचा आत्मसाक्षात्कार स्थापित करा.

१०. दोन्ही हाताला पुन्हा मांडीवर ठेऊन हाताची बोट तळावा आकाशाकडे करून एकाग्रचित्त होऊन ध्यान अवस्थेमध्ये बसून श्री माताजींच्या प्रति संपूर्ण रूपाने समर्पित करून प्रार्थना करायची, हे ईश्वर कृपा करून आम्हाला ध्यानात न्यावं, आम्हा;ला परमात्म्याच्या प्रेमाचा अनुभव शरीरावर करवून द्या.

स्वतःच्या मनातील शांतता विकसित झाल्यानंतर व आपण प्रथम स्वत: चे साक्षीदार झाल्यावर घरी नियमित ध्यान करावे.....

1. 4 ध्यान सुरु करण्या आधी व ध्यानानंतर कुंडलिनी उचलणे.

हि प्रक्रिया आपली कुंडलिनी शक्तीला उचलणे अथवा चित्ताला स्थिर करायसाठी मदत करत असते हि ध्यानाच्या आधी तथा ध्याना नंतर आपल्याला सदैव संतुलनात ठेवत असते.

1. 4. 1 बंधनाची क्रिया:

१. डाव्या हाताला पोटाच्या खाली म्हणजेच शरीरासमोर ठेवायचा. डाव्या हाताला हळू हळू उचलत डोक्याच्या टाळू भागावर घेऊन जायचे, जेव्हा डावा हात वर जात असतो तेव्हा उजव्या हातानी घळ्याळीच्या काट्याच्या दिशेने डाव्या हाताच्या चारही बाजूंनी फिरवायचा आहे.

२. उजवा हात आतून बाहेर तितके वेळ ठेवायचा जोपर्यंत दोन्ही हात डोक्याच्या टाळूभागावर येत नाही या संपूर्ण प्रक्रियेत आपले चित्त सातही चक्रावर ठेवत वर जायचं आहे.

३. आता दोन्ही हातांना डोक्यावर एकमेकांमध्ये फिरवून गाठ बांधायची आहे.

४. या प्रक्रियेला आपण तीनही नाड्यांसाठी तीन वेळा करायचे आहे. पहिल्या वेळी एक गाठ, दुसऱ्या वेळी दोन गाठ, तथा तिसऱ्या वेळा तीन वेळा गाठ डोक्याच्या टाळू भागावर बांधायची आहे.

बंधन घेणे हे फक्त एक कवचच नाही तर हे आपल्या उजव्या व डाव्या नाड्यांना संतुलित ठेवत असते.

१.यानंतर डाव्या हाताचा टाळावा मांडीवर स्थिर ठेवायचा व उजवा हात डाव्या बाजूकडून शरीराच्या बाजूनी डोक्यावरून उजव्या बाजूला आणायचे.

२. आता सरळ हाताला पुन्हा उजवीकडून डोक्यावरून (जिथून कुंडलिनीचा प्रवाह होत असतो) वापस डाव्या हाताकडे जिथून सुरु केले तिथे पुन्हा वापस.

३. हे एक बंधन असते. प्रत्येक चक्राला सुरक्षा प्रदान करण्यासाठी हि प्रक्रिया सत वेळा करायची आहे.

1. 5 स्व संतुलनाची क्रिया

ध्यानावस्था प्राप्त करण्यासाठी स्वतःला संतुलनात येणे आवश्यक आहे. (संतुलनाचा अर्थ असा कि, भूतकाळ व भविष्यकाळाच्या विचारांपासून वर्तमान काळात येणे.) शरीराच्या डाव्या व उजव्या भागाला शुद्ध करून संतुलन प्राप्त केल्या जाऊ शकते.

त्याची विधी खालील प्रमाणे:

हि सर्व क्रिया तुमच्या इष्ट देवतेच्या किंवा श्री माताजींच्या प्रतिमेसमोर करावी.

१. प.पु. श्री माताजींच्या बिंदीकडे लक्ष केंद्रित करून आपला उजवा हात खाली जमिनीवर शरीराच्या बाजूला ठेवावा व डावा हात श्रीमाताजींकडे म्हणजे मांडीवर ठेवावा व प्रार्थना करावी प.पु. श्रीमाताजी कृपा करून माझ्या डाव्या बाजूच्या संपूर्ण विकारांना दूर करून माझ्यातील जडत्वाला या भुमीतत्वात विलीन करून घ्या.

२. थोड्यावेळ या अवस्थेत बसल्यानांतर आपला उजवा हात श्री माताजींच्या प्रतिमेसमोर व डावा हात वर उचलून आकाशाकडे दाखवावा. प्रार्थना करावी श्री माताजी कृपा करून माझ्या उजव्या बाजूकडील पिंगला नाडी संपूर्ण शुद्ध करून माझा अहंकार, क्रोध व कर्ताभाव या आकाशात विलीन करून घ्या. व मला विनम्रता प्रदान करा.

३. त्यानंतर आपले दोन्ही हात ह्रदयाजवळ आणावे व पूर्ण ह्रदयानी प्रार्थना करावी कि प.पु. श्रीमाताजी कृपा करून तुम्ही माझ्या सहस्त्रारात या. तुम्हीच निर्विचरिता आहात. कृपया आम्हाला निर्विचारता प्रदान करा. मला ध्यानात घेऊन जा.

श्रीमाताजी सांगतात ध्यान हे स्वतःला शांत ठेवणे हे महत्वाचे आहे श्वासाच्या माध्यमातून एक योगी विचारांना कसे शांत ठेऊ शकतो जे जाणणे गरजेचे आहे कि तुम्ही एक आत्मसाक्षात्कारि आहेत. हि गोष्ट समजणे गरजेचे आहे कि आपण पूर्णतः परिवर्तित आहो.

चित्त व ध्यान:

*उजवा हात पोटावर व दावा हात समोर मांडीवर ठेऊन बघा कि जेव्हा श्वास घेतो तेव्हा पोट थोडस बाहेर येत. जेव्हा श्वास सोडतो तेव्हा ते आत जात.

*जेव्हा श्वास घेतो तेव्हा प्रार्थना करायची कि, मी कोण आहे?

*श्वास आत थांबवून म्हणायचं कि मी केवळ शुद्ध आत्मा आहे.

*जेव्हा श्वास सोडतो तेव्हा प्रार्थना करायची कि, मी हे शरीर नाही.

*संपूर्ण भावनेनी यालाच पुन्हापुन्हा म्हणत राहायचं जोपर्यंत हातांच्या

तळव्यांवर चा अनुभव होईल.

*आपल्या विचारांना थांबवायचा सर्वात सोपा उपाय (लॉर्ड्स प्रेयर) कारण ती आज्ञेची स्थिती आहे. तेव्हा तुम्ही सकाळी गणेश अथर्वशीषचे पठण करावे व म्हणावे मी सर्वांना क्षमा केली.

पैरासिंम्पाथेटीक नाडी संस्था:

जसे जसे हि शक्ती आपली इच्छा पूर्ण करीत जाते तसतसे जे काही प्राप्त होते ते सांभाळून ठेवणे आवश्यक असते व त्यासाठी उपजत असलेली सुज्ञता ती वापरते. त्यामुळे मधोमध सुषुम्ना नाडी घटित होते व तीच आपल्या उन्नतीची नाडी आहे. स्वतःच्या सुज्ञतेतून हि शक्ती उन्नत होऊन सामूहिक चेतनेशी संलग्न होते. या सूक्ष्म नदीचे कार्य पेरासींपथेटिक नदी संस्थेमध्ये व्यक्त होते.

भविष्यात उपयोग:

*भारतभूमी हि तर सर्वश्रेष्ठ पुण्यभूमी व म्हणूनच या पावन भूमीत सहजयोग ध्यानसाधना प्रत्येक घरापर्यंत पोहोचऊन व आत्मसाक्षात्कार प्रदान करून प्राणिमात्रांचे दुःख कमी करण्यासाठी.

*आत्मसाक्षात्काराची आल्हाददायक अनुभूती, मनःशांती, आत्मविश्वास, समाधान व आनंद यांची वृद्धी.

*व्यक्तिगत नटे संबंधात सुधारणा

*आरोग्यात सुधारणा

*शारीरिक व मानसिक आजारांवर नियंत्रण.

*कृषी क्षेत्रात चैतन्यलहरीवाटे प्रगती. सुदृढ शरीर, मन आणि चित्ताची एकाग्रता झाल्याने *अभ्यासात प्रगती.

*अनासक्त विचार करणे हळूहळू बंद

*सुप्त कलागुणांचा विकास.

*विविध व्यसनातून मुक्तता व्यक्तिगत विकास

*नैसर्गिक समतोल टिकवून ठेवण्यासाठी सृष्टीमध्ये चैतन्यमयी वातावरण निर्माण करून युवकांना अध्यात्माकडे वळवून उज्वल भारत साकारणे.

⌘❖⌘

हठयोगातील कुंडलिनी जागरण एक अध्ययन

तृप्ती सुरेशराव कुलासपुरकर

प्रस्तावना

हठयोग हे राजयोग प्राप्तीचे सोपान म्हटले जाते. ' हठ' या शब्दाचा अर्थ असा की,' ह' म्हणजे पिंगला नाडी, जी सूर्यनाडी म्हणून ओळखल्या जाते, व 'ठ' म्हणजे इडा नाडी चंद्रनाडी म्हणून ओळखली जाते. या दोन्ही नाड्यांच्या संयुगाच्या साधनेला हठयोग असे म्हणतात. ही नाथ योग्यांची साधना आहे जी देवाधिदेव शिव, गुरु गोरखनाथ आदि सिद्धयोग याद्वारे वर्णिलेली आहे. ही गृहस्थ लोक पण आपल्या शरीर, मन, इंद्रिय व प्राणाला स्वस्थ ठेवून अध्यात्माच्या दिशेने वाटचाल करू शकतात. ही साधना मन व प्राण यांच्यात विद्यमान अनंत शक्तींचा विकास करणारी आहे. अध्यात्मिक उन्नतीसाठी हठयोगात कुंडलिनी शक्ती, चक्र, मुद्रा यांचे वर्णन केलेले आहे. साधकाचे योगमार्गात आल्यावरचे अंतिम लक्ष हे मोक्षप्राप्ती असते आणि असा मोक्ष प्राप्ती याच शरीरात राहून करायची झाल्यास कुंडलिनी जागरण महत्त्वाची साधना आहे. कुंडलिनी ही एक शरीरात वास करणारी शक्ती आहे.निरनिराळ्या लोकांना तिचा साक्षात्कार निरनिराळ्या प्रकारे झाल्याने तिच्या व्याख्या नानाविध प्रकारांनी केल्या आहेत. तंत्र साहित्यात कुल व अकुल हे शब्द शक्ती व शिव वाचक आहेत. चीत् व अचित् असे या शक्तीचे दोन भेद आहेत. चीत शक्ती आत्म्याशी अभिनव स्वरूपात राहते, अजित शक्ती जगत प्रकाशित करते. ही कुंडलिनी शरीरात मूलाधार चक्रात गहन निद्रेत असते. सहस्रक आकाशात वास करणाऱ्या शिवापाशी मूलाधार चक्रात वास करणाऱ्या निद्रिस्त कुंडलिनीला जागृत करून देणे हे योग्य असे ध्येय आहे.

कुंडलिनी म्हणजे काय?

कैवल्य आणि विवेकख्याती यांच्या शृंखलेत अत्यंत महत्वपूर्ण असलेली संकलपना म्हणजेच कुंडलिनी होय. ही अत्यंत रहस्यमय व

समजण्यास क्लिष्ट राहिली आहे. हे एक आश्चर्य आहे अनेक ग्रंथातील वर्णन ऐकून असे वाटते की हा शरीरातील काही अवयव आहे, ज्याला आपण दाखवू शकत नाही हीच कुंडलिनी आहे. पण असे नसून आपण नक्कीच म्हणू शकतो की ती शक्ती स्वरूप असून, वस्तू स्वरूप नाही. आधार शक्ती, परमशक्ती, वाचाशक्ती इत्यादी नावे आहेत. कुंडलिनी च्या बाबतीत अत्यंत आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे योगाच्या प्रसिद्ध दोन ग्रंथात म्हणजेच “भगवद्गीता” व “योगसूत्रात” कोठेच कुंडलिनीचा उल्लेख मिळत नाही. यावरून हेच स्पष्ट होते, की षटचक्र, ईडा, पिंगला व सुषुम्ना या तीन नाड्या व कुंडलिनी शक्ती या सगळ्या संकल्पना मुळात योगशास्त्राच्या नसून तंत्र शाखेच्या आहेत. आणि तंत्र शाखेतून या संकल्पना हठयोगात आल्या असतील आणि हठयोगात कुंडलिनीला अत्यंत महत्त्व प्राप्त झाले. कुंडलिनीच्या स्थानाचे वर्णन हठयोगात मिळते. आपल्या शरीरात मूलाधार चक्राखाली त्रिकोणी आकाराच्या योनी भागात निद्रिस्त अवस्थेत कुंडलीनी असते याचे वर्णन शिवसंहितेत मिळते.

यात गुदद्वाराच्या दोन बोटे वर व जननेंद्रियाच्या एक बोट खाली चार बोटे लांब व रुंद असा एक कंद स्थित असतो, यालाच योनी असे म्हणतात. आणि या योनीत कुंडलिनी साडेतीन वेटोळे घालून सुषुम्नानाडीचे खालचे टोक मुखात घेऊन सुप्त निजलेली असते. अशा वरून हे लक्षात येते की, आपल्या शरीरातील तिला जो मेरुदंड आहे हे त्याच्या खालच्या कमरेच्या भागात जे एक त्रिकोणाकृती हाड आहे. ज्याला इंग्लिश मध्ये “सेकरम” म्हणतात तेच हठयोगात वर्णिलेला कंद आहे. ते त्रिकोणाकृती असून त्याचे निमुळते टोक मूलाधार चक्रात असते या त्रीकोणाचा उल्लेख करताना, कुंडलिनीच्या स्थानाचे विस्तृत व निश्चित वर्णन षटचक्र निरूपणात केलेले आहे.

वज्र नाडीच्या आरंभी मूलाधार चक्रात त्रिकोणी आकार असतो. त्यात कंदर्प नावाचा वायू असतो. या त्रिकोणात स्वयंभू लिंग असते ते सोन्यासारखे कांतिमय शाम वर्णन असे शिवलिंग आहे. या शिवलिंगावर कुंडलिनी साडेतीन वेटोळे घालून निजलेली आहे. सेक्रम

च्या खाली जी मणक्याचे शेवटचे तीन हाडे एकमेकांना जोडलेली आहेत, ज्याला इंग्रजीत कॉकसिस म्हणतात. कदाचित तेच स्वयंभू लिंग म्हणजेच कॉकसिस आहे. कुंडलिनीच्या सुप्तावस्थेमुळेच मनुष्याच्या चित्तात अज्ञान असते. कुंडलिनी शक्तीच्या जागरणाने ती आपली वक्राकार सोडून सरळ होते व सुषुम्नेत आणि तिच्या मार्गातील सर्व चक्रांना भेदून ती सहस्रारचक्रात स्थित परम शिवाशी एकरूप होते, तेव्हा साधकाला समाधीवस्था प्राप्त होऊन त्याला परमज्ञानी स्थिती प्राप्त होते.

कुंडलिनी शक्ती ची वैज्ञानिक व्याख्या

कुंडलिनी शक्ती ला समजण्यासाठी श्वास प्रवासाची क्रिया व सुषुम्ना यांचे विस्तृत अध्ययन आवश्यक आहे. पाश्चात्य वैज्ञानिक एवढेच जाणु शकले की नाकाद्वारे श्वासोश्वास घेऊन तो श्वास गळ्या मार्फत फुफ्फुसात पोहोचतो व फुफ्फुसातील छिद्रातील रक्तकण वायूमुळे शुद्ध होतात व असे शुद्ध रक्त संपूर्ण शरीरभर अभिसरण होते. परंतु प्राणायामाच्या द्वारे श्वसन क्रिया बंद करून भारतीय योगिनी हे सिद्ध केले आहे की चैतन्य तत्वाला धारण करते त्यासाठी श्वासोच्छवासाची क्रिया आवश्यक नाही. श्वासामार्फत आत गेलेल्या वायूचा स्थूल भाग केवळ रक्ताला शुद्ध करते, मात्र वायूतील सूक्ष्म भाग इडा व पिंगला नाडी च्या मध्यातील नाभीस्थीत चैतन्याला उद्दीपित करते. गोरक्ष पद्धतीत या क्रियेला शक्ती चालींनी, महामुद्रा, नाडीशोधन इत्यादी नावे दिली आहेत व नमूद केले आहे की इडा व पिंगला नाडीचा शरीरातील ग्रंथी सोबत किंवा इंद्रिय सोबत संबंध असतो, मनुष्य त्याच प्रकारचा विचार करतो. या अवस्थेत नाडीचा काही विशेष क्रम राहात नाही. मात्र प्राणायामाद्वारे जेव्हा प्राणवायूला विशेष प्रकारे शरीरात ढकलले जाते तेव्हा इडा व पिंगला समस्थितीत प्रवाहित होतात.

या अवस्थेच्या विकासासोबतच नाभी प्रदेशात कंदाच्या प्रकाशासारखा गोळा तयार होतो आणि त्यातून प्राणशक्ती विद्युत स्वरूपाने सर्व नाड्यांमध्ये प्रवाहित होते. सर्व नाड्यांमधून ती विश्वव्यापी शक्ती संचार करीत असते म्हणून ते तेज ओजस नावाने

प्रगट होते. इंद्रियात जे शक्तीच्या रूपाने, डोळ्यांमध्ये जे तेजाच्या रूपाने प्रकाशित होते, या प्राणशक्ती मुळे प्रबल अशी चुंबकीय शक्ती तयार होते ही शक्ती नाभी प्रदेशात प्रगट होते. मात्र हा प्रदेश कमरे जवळ असल्यामुळे हा भाग शीघ्र प्रभावित होतो म्हणून यवन शक्तीला नियंत्रणात ठेवणे अतिआवश्यक वाटते. साधनेच्या काळात याच कारणामुळे स्वतःच्या इंद्रियांवर संयम ठेवण्यात येतो. येथे कुंडलिनी शक्ती ती ऊर्ध्वगामी होते तेव्हा ते ज्याचे स्वरूप घेते.

वैज्ञानिक या निष्कर्षापर्यंत आले आहेत की शरीराच्या विविध ज्ञानेंद्रियांची केंद्र स्थूलइंद्रिये नाहीत, तर ती कुठल्या तरी यंत्राने किंवा विशेष वैज्ञानिक पद्धतीने दिसली असती. पण ती केन्द्रे अत्यंत शक्तिशाली, महत्त्वपूर्ण व अनेक रहस्यंनि परिपूर्ण आहेत. शरीर पिंडात त्याची जीवकोश रासायनिक हार्मोन्स, जीन्स इत्यादी सुविस्तृत व्यवस्था आहे. येथे त्याची चर्चा अपेक्षित नाही, मात्र चर्चा मेरुदंडाच्या दोन्ही बाजूंच्या पोल्स ची आहे. हे क्षेत्र संपूर्ण शरीराच्या तुलनेत फारच छोटे असूनही महत्त्वपूर्ण आहे.

योगाभ्यासात हे क्षेत्र म्हणजे खाद्य म्हटले तर या यात अतिशयोक्ती होणार नाही, कारण उदाहरणासाठी मानवी शरीराला ब्रम्हांडाच्या स्वरुपा सोबत तुलना जर केली तर असे लक्षात येते की ज्या प्रमाणे पृथ्वी आपल्या उत्तर ध्रुवापासून अंतरिक्ष भांडारातून आपल्या कामाच्या वस्तू ग्रहण करते हे तिचे मुख आहे. ज्याप्रमाणे मुख प्रत्येक वस्तू ग्रहण करत नाही, त्या शरीराला आवश्यक अश्याच वस्तू वा खाद्य ग्रहण करते, त्याचप्रमाणे पृथ्वी देखील उत्तर ध्रुवापासून अंतरिक्षातील आवश्यक वस्तू ग्रहण करते व नको त्या वस्तू दक्षिण ध्रुव आतून निष्कासित करते व पचलेल्या अंश यातूनच आपल्या गरजा पूर्ण करते. मानवीय शरीर देखील याच क्रियेचे अनुकरण करते. त्याचा उत्तरीय ध्रुवा म्हणजेच मस्तिष्क आहे व दक्षिण ध्रुव जेथे मलमूत्र भागाचा मध्यभाग, मूलाधार चक्र म्हणतात. त्या दोघांच्या मध्ये एक प्रचंड शक्ती प्रवाह प्रवाहित असतो त्यालाच कुंडलिनी शक्ती असे म्हणतात.

कुंडलिनी शक्तीलाच सुप्त, सर्पिणी उपमा दिल्या गेल्या आहेत. कुंडलिनीच्या सुप्तावस्थेमुळेच मानवात अज्ञान पसरलेले आहे कुंडलिनी जागृतीसाठी हठयोगात जे उपाय सांगितले आहेत त्यात सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्येन्द्रासन, महामुद्रा तसेच मूलबंध, जालंधरबंध व उड्यान बंध या तिन्ही बंधा सहित भस्त्रिका प्राणायाम इत्यादीचे महत्त्व आहे. या अभ्यासाने पाठीच्या मणक्यावर व मानेवर ताण येतो. पोटाला आत ओढल्यामुळे तेथील स्नायूंवर दाब येणे तसेच मूलबंधावर आकुंचनाची स्थिती झाल्यामुळे तेथील स्नायू आत ओढले जातात. परंतु, या सगळ्यामुळे कुंडलिनीचे जागरण कसे होते? त्या जागरणाचे स्वरूप काय? तसेच त्याचा परिणाम काय होतो? याविषयीचे वैज्ञानिक स्पष्टीकरण अजूनही स्पष्ट झालेले नाही.

कुंडलिनीची पौराणिक कथा

आपल्या सगळ्यांना हे माहीतच आहे की, मानवीय पिंड म्हणजेच शरीर विश्व ब्रम्हांडाची एक छोटीशी प्रतिकृती आहे. सूर्य भ्रमण करतो तेव्हा सौरमंडळातील ग्रह-उपग्रह त्याची परिक्रमा करतात. ठीक त्याच प्रकारे परमाणु देखील एकटा नसून त्याच्या सोबत इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन न्यूट्रॉन हे न्यूक्लियास च्या प्रभावाखाली आपले कार्य करतात. विशाल वृक्ष जसा छोट्याशा बीजात विद्यमान असतो तसेच मनुष्याचे शरीरच नाही, तर त्याचा स्वभाव, बुद्धी, अंतकरण इत्यादी महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म चेतन संस्था पण अतिसूक्ष्म रज विर्यात 'जीन्स' च्या स्वरूपात विद्यमान राहतात. ब्रम्हांडाची विशाल व्यापकता जर बघायची झाल्यास मानवीय शरीराची सूक्ष्मते चे विश्लेषण करूनही लक्षात येईल केवळ लक्षातच नाही येणार तर आपण त्या सूक्ष्म त्याचा लाभ घेऊ शकू.

साधना आणि तपश्चर्या याच विज्ञानाचे नाव आहे. प्राचीन काळी तप: साधनेने जे वरदान प्राप्त होत असत ते याच विज्ञानाद्वारे होत असत. आणि आजही त्या गोष्टींना आपण सहज प्राप्त करू शकतो. मुनीजनांच्या साधनेच्या द्वारा प्राप्त झालेले वरदान हे विराट अशा विश्वातील अंतरंग शक्तीचे इच्छेनुसार प्राप्त करण्याची क्षमताच आहे. आपले परमेश्वराशी ज्या प्रत्यक्ष अंशाने संबंध आहे तोच अंश आपल्यात

शक्ती विजयाच्या रुपात विद्यमान आहे. आणि साधनेचे प्रयोजनच या शक्तीपीठाना जागृत करणे असा आहे. समष्टी गत देवतांचा आशीर्वाद वायू, पाऊस, ऊन, थंडी या रूपाने मिळतो. व्यक्तिगत वरदान देणारा आशीर्वादरूपी देवता आपल्याच शरीरात विद्यमान असतो व आपली पात्रता व तपा वरून तो आपल्याला तेथे वरदान देत असतो. ज्याला आपण चमत्कार, आश्चर्य, देवदत्त अशा स्वरूपात पाहतो किंवा ऐकतो.

अशा अलौकिक व अद्भुत चमत्कार करणाऱ्या शक्तीलाच तपस्विनी व साधकांनी कुंडलिनी असे नाव दिलेले आहे. हिलाच चैतन्याचा आधार मानले जाते व त्यानेच जीवमात्रांना शक्ती, तेजस्विता प्राप्त होते. सामान्य स्थितीत मनुष्याची कुंडलिनी शक्ती जितक्या मात्रेत स्पंदन पावते तेवढाच प्रभाव त्या मनुष्याचा असतो. त्याच आधारे लोकांना सुखदुःख, आदर प्रतिष्ठा, मिळते. यावरून हेच स्पष्ट होते की, मनुष्याचे व्यवहारी जीवन संपन्न व यशस्वी या कुंडलिनी शक्तीनेत होते.

आपले पंचज्ञानेंद्रिये ही विद्यूत तारे प्रमाणे या महाशक्तीला जोडले गेले आहे .म्हणून ही सूक्ष्म चेतना असूनही संकल्प रुपी होते. चेतन असल्यामुळे मनाला बोध प्राप्त करणाऱ्या बुद्धि स्वरूपात दिसते. अहंकार रूपात तिलाच तुर्यष्टकाची ची उपमा दिली जाते. या विभिन्न नावांचे आधारस्तंभ असलेली एक मात्र चेतना होय. या चेतना शक्तीची मूलाधार शक्ती म्हणजे कुंडलिनी होय. ज्ञान व अनुभव यांचे पंचकोशी रूपात कुंडलिनीतच अवस्थित असतात. म्हणून या कुंडलिनी शक्तीला जागृत करून ज्याप्रमाणे लगाम लावून घोड्यांना आपल्या नियंत्रणात आणतात, त्याच प्रमाणे इंद्रियांना पण आपल्या नियंत्रणात आणता येते. ज्याने इंद्रियांवर विजय मिळवला त्याला कोणाचेही भय राहात नाही. जो निर्भय होतो तोच विश्वविजेता होतो.

कुंडलिनीच्या याच सामर्थ्याला ओळखून योगशास्त्रात त्याला सर्वाधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे. या सोबतच अनेक कल्पना आहेत, अनेक प्रकारची वर्णने आहेत पण सरळ सरळ भाषेत सांगायचे तर कुंडलिनी हे एक असे दिव्य मानस तेज आहे, जे आत्म चैतन्याने संपुष्ट

असून शरीरभर व्याप्त आहे. साधनेच्या फलस्वरूप एकवटून ध्यान काळात ज्योती बनवून शरीरात कार्य करू लागते.

कुंडलीनी शक्तीला अधिक चांगल्या प्रकारे समजण्यासाठी श्वास क्रियेचे व सुषुम्ना शीर्षक (मेडूला ऑफलोंगलेटा) या दोन्ही चे विस्तृत अध्ययन आवश्यक आहे. पाश्चात्य वैज्ञानिक आतापर्यंत एवढेच जाणु शकले की नाकाद्वारे घेतलेला श्वास गळ्यातून फुफ्फुसात पोहोचतो व रक्त कणांना वायू शुद्ध करतो. असे शुद्ध रक्त शरीरभर अभिसारीत होते. परंतु प्राणायामाद्वारे श्वास प्रक्रियेला बंद करून भारतीय योग्यांनी हे सिद्ध केले आहे की चैतन्य ज्या प्राणशक्तीला आधार करते त्यासाठी श्वासक्रिया आवश्यक नाही. श्वासाद्वारे प्राप्त झालेला वायूमुळे केवळ रक्त शुद्धी होते, मात्र त्याचा सूक्ष्म भाग सुषुम्नेच्या आजूबाजूच्या असणाऱ्या ईडा व पिंगला याद्वारे नाभी चैतन्याला उद्दीपित करते.

स्थूल रूपानेच शरीरातील स्नायूंच्या मंडलाला वैज्ञानिक पाहू शकले आहेत. ते आतापर्यंत नाडीच्या आत प्रवाहित असलेल्या व मूळ रूपाने प्रभावित असलेल्या प्राण प्रवाहाला पाहू शकले नाही. साध्या डोळ्याने त्याला पाहणे शक्य देखील नाही. सुषुम्ना नाडी मेरुदांडाचा आत प्रवाहित होते. वरील मस्तिष्क आतील चौथा पोकळीत फोर्थ वेंत्रिकल मध्ये जाऊन सहस्रारचक्रात अशाप्रकारे जाते, जसे तलावात उगविलेल्या कमळाच्या देठावर शतदल कमळ फुललेले असते. सहस्त्रार चक्र ब्रह्मांडाचे प्रतिनिधित्व करते. तेथे ब्रह्माची संपूर्ण विभूती बीजे रुपात विद्यमान आहे आणि तेथेच कुंडलिनीची ज्वाला अंतिम टप्प्यात थांबते. याच कारणाने कुंडलिनी शक्तीतून ब्रह्म प्राप्ती होते असे सांगितले आहे.

कुंडलिनी चे महत्व याच शरीरात परिपूर्ण शक्ती व सामर्थ्य शक्ती होऊन आत्म्याची अनुभूती व ईश्वरदर्शन प्राप्त करण्यापेक्षा निश्चितच अधिकच वाढते. पृथ्वीचा आधार ज्याप्रकारे शेषनाग आहे, त्याच प्रमाणे कुंडलिनी शक्ती वर प्राणीमात्रांचे जीवन अवलंबून आहे. सापाच्या आकाराची ती महाशक्ती वरती ज्याप्रकारे मस्तिष्कात अवस्थित शून्य

चक्रात जाते, त्याच प्रकारे खाली यौवन स्थानाला टेकलेली असते. प्राण व अपान वायूला घेऊन ती हळूहळू जाड, सरळ, सशक्त व परिपुष्ट होऊ लागते. साधनेच्या प्रारंभिक अवस्थेत ही क्रिया हळूहळू होते, परंतु साक्षात्कार व सिद्धी च्या वेळी ती सरळ होते व सुषुम्नेचे दार उघडल्यावर शक्तीचे स्फुरण वेगात संपूर्ण शरीरभर होते. कुंडलिनी जागरणाचे दिव्य ज्ञान दिव्य अनुभूती व अलौकिक सुख याच शरीरात मिळते.

सुषुम्ना नाडीचे बंद छिद्र जेव्हा उघडते तेव्हा साधकाला एका प्रकारचा एक सुंदर नाद ऐकू येतो. तो ध्वनी प्रारंभिक अवस्थेत मेघांचे गर्जन, समुद्राच्या लाटांचा आवाज, घंटा, झांज, वीणा व नंतर भृंग्याच्या आवाजात विकसित होतो. व हाच नंतर अनाहत नादात विलीन होतो. नाभीच्या चार बोटे वरती हा आवाज ऐकू येतो. ज्याप्रमाणे साप बिन ऐकताच शांत होऊन डोलतो, त्याच प्रमाणे वेनु नाद ऐकताच चित्त शांत होऊन जाते. अनाहत नादामुळे साधकाच्या मनावर झालेल्या जन्म जन्मांतराचे कुसंस्कार गळून पडतात.

कुंडलिनी शक्तीला तंत्रविद्येत द्विमुखी सरपणी म्हटले आहे. तिचे एक मुख मलमूत्र इंद्रियांच्या मध्ये मूलाधार चक्रात आहे व दुसरे मुख्य मस्तिष्काच्या मध्ये ब्रह्मरंध्रात आहे. पृथ्वीच्या उत्तरेकडील धृवात महान शक्तींचे आदान-प्रदान सतत चालू असते. म्हणूनच पृथ्वीचे ही सर्व क्रियाकलाप यथासांग पार पडतात, याच प्रकारे कुंडलिनी शक्ती च्या वर व खाली जननेंद्रिय व मस्तिष्क केंद्राच्या शक्तीचे आदानप्रदान सुरू असते. ही संचार क्रिया मेरुदंडाच्या माध्यमाने होत असते. मणक्याची हाडे या दोघांना जोडण्याचे कार्यकर्ते वस्तुतः स्थूल कुंडलिनीचे महासर्प स्वरूप मूलाधार पासून मेरुदंड सोबत ब्रह्मरंध्रापर्यंत विस्तीर्ण सर्पाकृती पाहू शकतो. वर व खाली कललेली दोन शक्तीशाली केंद्रचक्र ही तिचे पुढचे व मागचे दोन मुख आहेत.

योगशास्त्रानुसार मेरुदंडात एक ब्राहम नाडी आहे व तिच्या अंतर्गत इडा व पिंगला ह्या दोन नाड्या गतिशील आहेत. या नाड्या रक्तवाहिनी नसतात. वस्तुतः या विद्युत धारा आहेत. शल्यचिकित्सा

द्वारा या नाड्या पाहू शकत नाही. या रचनेला केवळ सूक्ष्म विद्युत्प्रवाह यांची दिव्य रचना समजायला पाहिजे.

मूलाधार मध्ये स्थित कुंडलिनी महाशक्ती मलद्वार व जननेंद्रिय यांच्या चार बोटे खाली सांगितली जाते. योगशास्त्राच्या मते ह्या स्थानी एक त्रिकोण परमाणु असतो संपूर्ण शरीरात कण गोलाकार असतात. केवळ हे एकच त्रिकोण कण आहे आणि यातच शक्तीचे केंद्र आहे. शरीरातील तसेच यंत्रातील विद्युत एक सारख्या रूपातच भ्रमण करीत असते. जशी ती पुढे सरकते, पुन्हा थोडी मागे येते पुन्हा समोर सरकते व पुन्हा मागे येते. अशाप्रकारे आपल्या अभिष्ट ठिकाणी संचार करीत असते. मात्र मूलाधार स्थित त्रिकोण कनातील शक्ती झाडाला गोलाकार चीपकलेली वेल जशी वर्तुळाकार पुढे जाते त्या प्रकारे फिरून संचारित होते हा संयम क्रम:प्राय: साडेतीन वर्तुळ आकाराचा आहे.

हा प्रवाह निरंतर मेरुदंडातून मस्तिष्कातील त्या बिंदूपर्यंत जातो, ज्याला ब्रह्मरंध्र किंवा सहस्रार कमळ म्हणतात. या शक्ती केंद्राचे मध्य अणू, शरीरातील इतर अणून पेक्षा वेगळा आहे. तो गोलाकार नसून चपटा आहे. त्याच्या कडा चोपड्या नसून रखरखीत आहेत. जणू काही आर्याच्या दातांची त्याची तुलना होऊ शकते. योगींचे असे म्हणणे आहे की, त्या दातांची संख्या एक हजार आहे. अलंकारिक पद्धतीने याला एक कमळासारखे भासवले आहे. ज्यात हजार दल आहेत. आणि याच आधारावर या अनु ला सहस्रार कमळाची उपमा दिलेली आहे.

सहस्रार कमळाचे वर्णन फार सार गर्भित आहे, म्हणतात की क्षीरसागरात विष्णु भगवान सहस्त्र फणा असलेल्या शेषनागावर शयन करतात. त्यांच्या हातात शंख, चक्र, गदा ,पद्म आहेत. लक्ष्मी त्यांचे पाय चेपत आहे. काही सेवक त्यांच्या बाजूला उभे आहेत. क्षिरसागर म्हणजे मस्तिष्कातील पांढऱ्या रंगाचा 'ग्रेटमैटर' आहे. हजार फण्यांचा सर्प म्हणजे येथे चपटा रखरखीत ब्रह्मरंध्र स्थित विशेष परमाणु आहे. मानवी देहात स्थित ब्रह्म सत्तेचे केंद्र हेच आहे. यालाच विष्णूचे निवासस्थान सांगितले आहे. येथे विष्णू निद्रा करितात अर्थात सर्वसाधारण ईश्वराचे अंश असलेले हे स्थान जागृतावस्थेत दृष्टिगोचर नाही.

कुंडलिनी महा शक्तीचे स्वरूप व आधार

भारतीय योग साधनेचे मुख्य उद्देश जीवनमुक्ती स्थितीला प्राप्त करणे हे आहे. आतापर्यंतच्या प्राणिमात्रांच्या विकासाला पाहता सर्वात श्रेष्ठ श्रेणी मानवाची आहे. कारण त्याला विवेक व ज्ञानाच्या रूपात अशी शक्ती प्राप्त झाली आहे की, तो दिव्यत्वाची प्राप्ती करून घेऊ शकतो. विश्वातील अधिकांश मानव, जीवनातील बाह्य वस्तूंनाच प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करतात व त्यासाठी जे धन ,शरीरबळ व बुद्धिबळाचाच प्रयोग करताना दिसतात. परंतु याहीपेक्षा जास्त महत्त्वाचे म्हणजे जे बळ आहे ते म्हणजे आत्मबळ होय. या बळाला अर्जित करण्यासाठी योग साधनेद्वारे आत्मोत्कर्षाचा पथ मार्गक्रमण करावा लागतो.

योग शास्त्रातील साधनेत जे सामान्य नियम सांगितले आहेत, त्याशिवाय अध्यात्मविद्या च्या ज्ञानिंनी या मार्गातील शीघ्र प्रगतीसाठी व महत्त्वपूर्ण शक्तींना प्राप्त करण्यासाठी ज्या विधी किंवा योग शाखा अस्तित्वात आणल्यात, त्यात कुंडलिनी योगा चे विशेष स्थान आहे. यात शरीरात अशा शक्तीचा अविर्भाव होतो की जात मनुष्याच्या चैतन्यतेत अधिक भर पडते व तो जेव्हा मनात आणील तेव्हा सूक्ष्म शरीरात ही प्रवेश करू शकेल. हठयोगप्रदीपिकेत कुंडलिनी शक्तीचा महत्त्वाचे वर्णन करताना म्हटले आहे

ज्या प्रकारे सर्व वृक्षांसहित जितकी भूमी आहे, त्याचा आधार सर्पांचा नायक शेषनाग आहे, त्याचप्रमाणे समस्त योगसाधनेचा आधार कुंडलिनी आहे. जेव्हा गुरूच्या कृपेने निद्रिस्त कुंडलिनी जागी होते तेव्हा संपूर्ण पद्म म्हणजेच षटचक्र व ग्रंथी उद्घाटित होतात व त्याच वेळी प्राणाची शून्यपदवी (सुषुम्ना) राजपथ (रस्ता) सारखा होतो. चित्त विषय रहित होतात, व मृत्यु चे भयही राहात नाही.

हठयोगाच्या व्याख्या कारांनी हिचे अंड्याच्या आकाराचे कंद हे निवासस्थान म्हटले आहे. शिवसंहितेत म्हटले आहे की, गुदद्वारा पासून दोन बोटे खाली व चार बोटे रुंद कंदा चे प्रमाण आहे.

त्याच्यासमोर उल्लेखित आहे, की यांच्यामध्ये जी योनी आहे तेथे पश्चिममुखी अर्थात मागे तोंड असलेले कंद आहे, याच ठिकाणी सर्वदा कुंडलीचा वास आहे.

विज्ञानाच्या भाषेत कुंडलिनीला जीवनशक्ती किंवा चुंबकीय शक्ती म्हणतात. याचे केंद्र मस्तिष्क समजण्यात येते. तरी पण याचे गुपित अजूनही उलगडले नाही की मस्तीष्काला त्याच्या गतीविधींचे, संचालन कोण करते ? योगशास्त्र याचे उत्तर 'त्या' शक्ती कडे पाहून करते. व सांगते की अव्यक्त मानवी सत्तेला व्यक्त होण्याचा सल्ला हीच शक्ती, हेच केंद्र देते.

कुंडलिनी, आत्मशक्तीची प्रगट व प्रखर प्रेरणा आहे. ही ईश्वराने दिलेली मौलिक शक्ती आहे. प्रसुप्त स्थितीत ही मृतासारखी पडलेली असते. अशा स्थितीत कोणीच तिचा लाभ प्राप्त करून घेऊ शकत नाही, ही ब्रह्मशक्ती आहे. व ती आपल्याच शरीरात विद्यमान आहे तिला कामधेनू म्हटले गेले आहे. आत्म सत्तेच्या सन्निहित या महाशक्तीचा परिचय करून देताना म्हटले आहे की, आपल्यात जी शक्ती आहे तीच परमानंद, परम शाश्वत ,अलौकिक शक्ती आहे.

जीवनाला उन्नत, शक्तिशाली व महान बनवायला कुंडलिनी जागृती निसंदेह एक अत्यंत प्रभावशाली मार्ग आहे. पण हा तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा या साधनेला कोण्या अनुभवी अधिकारी या मार्गात मार्गदर्शन करीन. तसेच साधकाचे आचार विचार व उद्देश पूर्णतः शुद्ध असला पाहिजे.

कुंडलिनी चे विविध नावे

भिन्नभिन्न देशात कुंडलिनी संबंधी विवरण त्यांच्या त्यांच्या आचार विचारांच्या आधारावर प्राप्त होताना दिसते. जपानमध्ये 'की' नावाने कुंडलिनी शक्तीचा उल्लेख आहे. तर चीनमध्ये 'ची' नावाने उल्लेख होतो. ईसाई लोक 'होली स्पिरीट' म्हणतात. तर हिंदू 'चितशक्ती' म्हणतात. देविपुजक, चीर कुमारी ,शक्ती, म्हणतात. तर

तांत्रिक उर्ध्वरेत शक्ती म्हणतात. योगी हिलाच सर्प कुंडलिनीची संज्ञा देतात.

हठयोग प्रदीपिकेत कुंडलिनीला अनेक नावाने प्रख्यात आहे. जसे कुटीलांगी, कुंडलिनी, भूजंगी, शक्ती, ईश्वरी, अरुंधती, कुंडली..याशिवाय आधार शक्ती, पराशक्ती, वाचाशक्ती,इत्यादी नानाविध नावे असली तरी अर्थ मात्र सगळ्यांचा एकच आहे.

कुंडलिनी जागरणासाठी मुद्रांचा अभ्यास

उत्तम साधकासाठी योगसिद्धी प्रदान करणाऱ्या अत्यंत गोपनीय व परम दुर्लभ योगाचे वर्णन आता सुरू झालेले आहे. जेव्हा गुरूंच्या आशीर्वादाने निद्रिस्त कुंडलिनी जागृत होते तेव्हा अंतस्थ चक्र तसेच ग्रंथीचे भेदन होते. ब्रह्म द्वाराजवळ निद्रिस्त असलेल्या कुंडलिनीला जागृत करण्यासाठी संपूर्ण प्रयत्नाने मुद्रांचा अभ्यास केला पाहिजे. या मुद्रा 10 आहेत.

कुंडलिनी जेव्हा जागृत होते तेव्हा ती सहस्त्रार चक्रात जात असताना मार्गातील मूलाधरा पासून ते सहस्रारचक्रात जाताना षट्चक्र भेद करून पोहोचते आणि साधकाला परमानंदाची प्राप्ती करून देते. अशी सुप्त कुंडलिनी जागृत करण्यासाठी विविध मुद्रा, बंध, आसनांचाही अभ्यास तेवढाच महत्त्वाचा असतो. म्हणून आता कुंडलिनी जागरणासाठी विविध मुद्रांचे सविस्तर वर्णन बघू.

महामुद्रा, महाबंध,महावेध ,खेचरी, जालंधर, मूलबंध, विपरीतकरणी, उड्डीयान, वज्रोली तसेच शक्तीचालीनी या सर्वश्रेष्ठ मुद्रा मधूनही श्रेष्ठ अशा आहेत.

१ महामुद्रा

महामुद्रेचा अभ्यास करूनच प्राचीन काळातील अनेक सिद्ध योगिनी अनेक सिद्धिंना प्राप्त करून घेतले आहे. योगात रूढ असणाऱ्या योगिंना या मुद्रेचा अभ्यास निश्चितच फलदायी ठरतो. या मुद्रेला

प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवले पाहिजे. या मुद्रेमुळे योगी भवसंसारातून मुक्त होतो.

डाव्या पायाची टाच गुदद्वाराच्या व लिंगाच्या मध्ये शिवणीवर गुरूच्या आशीर्वादाने दृढता पूर्ण स्थित करून पुढे सरळ असलेल्या उजव्या पायाच्या बोटांना दोन्ही हातांनी पकडावे, व शरीरातील नवद्वार बंद करून कंठ कूप आत हनुवटी लावून सुषुम्नेत चित्ताला स्थिर करून प्राणायामाचा अभ्यास करावा. ही सर्व तंत्रांमध्ये सांगितलेली रहस्यमय महामुद्रा आहे. स्थिरचित्त करून योग्याने पहिले डाव्या बाजूने मग उजव्या बाजूने असा प्राणायामाचा अभ्यास करून प्राणायामाची संख्या दोन्ही बाजूंनी सम करून या महामुद्रेचा अभ्यास केला पाहिजे. जे या विधीद्वारे अन्य मुद्रानाही गुरु मार्गदर्शनाने मंद मतीचा साधकही चांगल्याप्रकारे जाणू शकतो.

या अभ्यासाने समस्त नाडीशुद्धी होतात. सर्व पापांचा नाश होतो, कुंडलिनी जागृती व प्राणाचा ब्रह्मरंध्रात प्रवेश इत्यादी क्रिया सफल होतात. या साधनेने सर्व रोगांचा नाश होतो व जठराग्नी प्रदीप्त होतो. शरीराची कांती निर्माण होते. जरा मरणइत्यादींवर विजय प्राप्त होतो. इच्छीत फलाची प्राप्ती होते सुख, संपत्ती तसेच इंद्रियांवर नियंत्रण प्राप्त होते.

२ महाबंध

तत्पश्चात महामुद्रा च्या अभ्यासात पुढे सरळ असलेला पाव या महाबंधात दुसऱ्या पायाच्या जागेवर ठेवावा नंतर गुद्द्वाराला संकुचित करून अपान वायूला वरच्या दिशेने ओढून समान वायू सोबत संयुक्त करून प्राणाला अधोमुख करून जो विद्वान साधक प्राणपणाला सुषुम्नेच्या वर घेऊन जाण्यासाठी बंद लावतो हा महाबंध सिद्धी प्रदान करणारा असल्याचे म्हटले आहे. याने योग्याच्या नाड्यांमधून विविध रस प्रवाहित होतात दोन्ही पायांनी एकेक करून या बंधाला सिद्ध केले पाहिजे. या महाबंधाच्या अभ्यासाने वायू सुषुम्नेच्या मध्यात स्थिर होतो. या महाबंधाने शरीर पुष्ट होते तसेच अस्थिपंजरही सुदृढ होतात. याच्या

साधनेने योगी पूर्णपणे संतुष्ट होतो. या बंधामुळे अपान व प्राणाला एक करून बुद्धिमान योगी सर्व मनोकामना पूर्ण करून घेतो.

३ महावेध

महाबंधात स्थित असा बुद्धिमान योगी वायूला पोटात भरून दोन्ही नितंबांना परत परत जमिनीवर आपटतो याला महावेध म्हंटले आहे. उत्तम योगी या महावेध मुळे वायूच्या द्वारे ग्रंथींचे भेदन करून सुषुम्नामार्गाने ब्रह्म ग्रंथीचे भेदन करतो. जो साधक या महावेध मुद्रेचा सतत अभ्यास करतो त्याला जरा व मरण नाश करणाऱ्या वायूची सिद्धी प्राप्त होते. शरीरात स्थित असणारा देवगण या वायूच्या ताडन आणि घाबरतो तसेच महामाया कुंडलिनी पण शिवस्थानी म्हणजेच ब्रह्म रंध्रात लीन होते. महामुद्रा व महाबंध हे दोन्ही यामहा वेदा शिवाय निष्फल आहेत. म्हणून योगी प्रयत्नपूर्वक या तिन्ही मुद्रांचा अभ्यास करतो.

जो योगसाधक प्रयत्नपूर्वक या तिन्ही मुद्रांचा तीन दिवसात चार वेळा अभ्यास करतो तो सहा महिन्यांच्या आत मृत्यूवर विजय मिळवितो यात संदेह नाही. सिद्धयोगी या तीनही मुद्रांच्या महात्म्याला जाणतो मात्र अन्य संसारात राहणारे सामान्य लोक याला जाणू शकत नाहीत. परंतु सर्व साधकांनी या साधनेला व्यवस्थित जाळून सफलतेला साध्य करावे सिद्धी प्राप्त करू पाहणारे योगसाधक यहा मुद्रांना गुप्त ठेवतात नाही तर या मुद्रांची सिद्धी होत नाही हे निश्चितच आहे.

४ खेचरी मुद्रा

विद्वान योगसाधक कुठल्याही उपद्रवा शिवाय वज्रासनात बसून भ्रूमध्यात दृष्टी स्थिर ठेवून सूक्ष्मदर्शी साधक जिभेला उलट करून तालू मुलात स्थित करतो व सुधाकूप म्हणजेच कपाल कुहरात प्रयत्नपूर्वक स्थित करतो. अशी खेचरी मुद्रा आहे, सगळ्या सिद्धींची ही जन्मदात्री आहे, ही भगवान शंकराची आवडती मुद्रा आहे, याच्या निरंतर अभ्यासाने अमृताचे प्राशन केले पाहिजे. याने शरीर पुष्ट होते. याचा अभ्यास म्हणजेच मृत्यू रुपी हत्तीसाठी सिंहासारखे आहे. साधक पवित्र

असो किंवा अपवित्र असो किंवा कुठल्याही स्थितीत असो, तो जरा खेचरी मुद्रेला जाणतो, करतो पवित्रच आहे. खेचरी मुद्रेचा अर्धा क्षणही अभ्यास करेल तो पापरूपी महासागराला पार करेल तसेच दिव्य भोगांचा उपभोग करून श्रेष्ठ कुळात जन्माला येईन. जो खेचरी मुद्रेच्या अभ्यासाद्वारा आळसाचा त्याग करून ब्रह्माच्या शंभर वर्षांच्या काळालाही अर्ध्या क्षणा सारखा समजतो. जो साधक गुरूच्या उपदेशाने या खेचरी मुद्रेला समजतो तो बुद्धीमान साधक विविध पापांनी लिप्त असूनही परमगतीला प्राप्त होतो.

ही प्राणासमान प्रिय मुद्रा सामान्य माणसाला कळू देऊ नये, ही देवपूजा मुद्रा अतिशय गोपनीय ठेवावी. कंठस्थ शिरांना बांधून म्हणजेच हनुवटी कंठ कूप आवर ठेवावी. हा देवांनाही दुर्लभ असा जालंधर बंध म्हणवला गेला आहे. जीवांच्या नाभी स्थानात स्थित असलेला अग्नी सहस्त्र दलातील पाझरणाऱ्या अमृतालाही जाळून टाकतो म्हणून त्याला थांबवण्यासाठी या बंधाचा अभ्यास करावा बुद्धिमान साधक या बंधा द्वारे स्वतः अमृतपान करतो व अमरत्व प्राप्त करून तिन्ही लोकांमध्ये आनंदाची प्राप्ती करतो. सिद्धांद्वारे सांगितलेला हा सिद्धिदायक जालंधर बंध सिद्धी प्राप्तीची इच्छा करणाऱ्या योगीच्या द्वारे सतत पूजनीय आहे.

५ मूलबंध

पायाच्या टाचणे गुदद्वाराला चांगल्या पद्धतीने दाबून अशाप्रकारे सुनियंत्रित अपान वायूला बलपूर्वक ओढून क्रमशः हा वरच्या बाजूला घेऊन गेले पाहिजे. हा मूलबंध अपान व प्राणात अत्यंत स्थिरत्व आणतो. हा वार्धक्य व मृत्यूला नष्ट करणारा आहे या बंधाच्या प्रभावाने वायु वर विजय प्राप्त करून योगी पद्मासनात स्थित राहून पृथ्वीतत्वाचा त्याग करून आकाश तत्वात जातो.

६ विपरीतकरणी बंध

जर श्रेष्ठ योगी संसार सागरातून मुक्त होण्याची इच्छा करतो त्या ने ह्या बंधाचा अभ्यास गुप्तपणे व एकांत जागेवर करावा. जमिनीवर

डोके ठेवून दोन्ही पायांना आकाशाकडे घेऊन जावे याला विपरीत कृती असेही म्हणतात. ही सर्व तंत्रात गुप्त ठेवली गेली आहे. जो योगी या मुद्रेचा रोज तीन तास अभ्यास करतो तो योगी मृत्यूवर विजय प्राप्त करून घेतो व तो प्रलय काळातही दुःखी होत नाही. जो या बंधाचा अभ्यास करतो तो सर्व लोकांमध्ये पूज्य होतो शरीरात स्थित अमृताचे सेवन करतो व सिद्ध जणांच्या सम कक्षेला प्राप्त होतो.

७ उड्डियान बंध

नाभीच्या वरील व नाभीच्या खालचा भाग ताणून खेचला पाहिजे. याला समस्त दुःखांच्या नाशाचा उड्डियान बंध म्हटला आहे जो योगी रोज चार वेळा याचा अभ्यास करतो त्याचे नाभीचक्र शुद्ध होते ज्यामुळे वायूची सिद्धी होते. याप्रमाणे सहा महिने सतत अभ्यास करणारा योगी निश्चितच मृत्यूला जिंकतो. त्याचा जठराग्नी प्रदिप्त होतो व रसाची वृद्धी होते. या उड्डियान बंधाच्या प्रभावामुळे साधकाचे शरीर चांगले सिद्ध होते रोगांचा पण नाश होतो. बुद्धिमान साधक या परम दुर्लभ बंधाचा गुरूच्या आशीर्वादाने निर्जनस्थळी बसून अभ्यास करतो.

९ वज्रोली मुद्रा

संसाराच्या अंधकार नष्ट करणारी अधिक गुप्त अशी ही मुद्रा आहे. गृहस्थ पण आपल्या इच्छेनुसार संसारात वावरताना योगाचे नियम पाळू न शकता नाही वज्रोली मुद्रे चा अभ्यासामुळे मुक्त होऊ शकतो. वज्रोली मुद्रा चा अभ्यास हा भोगातून मुक्त होऊन मोक्ष प्रदान करणारा आहे. म्हणून योगिना देखील नेहमी विशेष प्रयत्नाने याचा अभ्यास करावयाला पाहिजे यात शीघ्र सफलता येण्यासाठी गुरूच्या चरणाची सेवा करणाऱ्या योगीने गाईच्या दूध व तुपाचे सेवन करून साधनेत प्रवृत्त राहावे बिंदूला चंद्र व रजा ला सूर्य समान जाणले पाहिजे. या दोन्हींना आपल्या शरीरात प्रयत्नपूर्वक धारण केले पाहिजे. शिव म्हणजे बिंदू व पार्वती म्हणजे रज रूपिणी शक्ती आहे. या दोन्हींचा संगम झाल्यास साधनसंपन्न योग्याचे शरीर दिव्य होते. हे बिंदू चे पतन मृत्यू समान आहे व बिंदू धारण करणे हेच जीवन आहे, म्हणूनच अत्यंत

प्रयत्नपूर्वक बिंदूला धारण करून ठेवावे हे महत् प्रयत्नांनी बिंदू सिद्ध राहिल्याने या भूमंडल आत सगळ्या अशक्य गोष्टी शक्य होतात. यालाच शंकर योग म्हणजेच वज्रोली मुद्रा म्हणतात. ही साधकांसाठी सर्वोत्तम आहे. भोगात लिप्त असणाऱ्या मनुष्यांनी या मुद्रेचा अभ्यासाने सिद्धी प्राप्त करुन घ्यावी. ह्या मुद्रेमुळे या पृथ्वीवरील समस्त इच्छीत फलाची प्राप्ती होते अमरोली वज्रोली चाच एक भाग आहे.

१० शक्ती चालन

बुद्धिमान योगी अपान वायूला बलपूर्वक वरच्या दिशेने ओढून तसेच मूलाधार चक्रात दृढतेने निद्रिस्त असलेल्या कुंडलिनीला प्रचालित करतो. ही सर्व शक्तींना देणारी शक्ती चालन मुद्रा आहे जो योगी अशा प्रकारे रोज शक्तीचा मुद्रेचा अभ्यास करतो. त्याचे सर्व रोग नष्ट होतात व त्याला दीर्घायुष्य लाभते. याच शक्तीच्य मुद्रेने कुंडलिनी निद्रेचा त्याग करून स्वतःलाच ऊर्ध्वदिशेने गमन करते, म्हणून सिद्धीची कामना करणाऱ्या योग्याने याचा अभ्यास करावा. जो योगी शक्तीच्या मुद्रेचा सतत अभ्यास करतो त्याला अष्टसिद्धी प्राप्त होतात. गुरूंच्या उपदेशाने दोन मुहूर्तं पर्यंत विधिपूर्वक शक्ती चालना मुद्रेच्या अभ्यासाने योग्याला मृत्यूचे भय राहत नाही, म्हणून योगिना मुक्तासना सोबत या मुद्रेचा अभ्यास केला पाहिजे. या दशमुद्रा असाधारण आहे. यांच्या अभ्यासाने विविध सिद्धी प्राप्त होतात.

उपसंहार

कुंडलिनी जागृती हा तंत्र योगाचा विषय असून तो हठयोगात महत्त्वाची भूमिका पार पाडतो. कुंडलिनी जागरणामुळे मानवाला याच देहात राहून कैवल्याची प्राप्ती होते. ही कुंडलिनी मूलाधार चक्रात साडेतीन वेटोळे घालून सुप्तावस्थेत स्थित असते. मात्र साधकाच्या आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा इत्यादी च्या अभ्यासाने तिला जागृत करता येते. व अशी जागृत झालेली कुंडलिनी शरीरस्थ षट्चक्रांना भेदन करून जेव्हा सहस्त्रार चक्रात स्थिर होते तेव्हा साधकाला परमानंदाची प्राप्ती होते व तोच मोक्षाचा परम बिंदू असतो. संसारातील

सामान्य माणूसही ही सिद्धी हठयोगाच्या अभ्यासाने साध्य करून घेऊ शकतो. मात्र त्याला योग्य गुरुपदेशाची आवश्यकता असते. ही सिद्धी गुरुप्रसादाने प्राप्त झालेला मनुष्य या संसारात राहूनही शिवरूप होतो. संसाराचे सर्व भोग भोगूनही त्या भोगाच्या पाप-पुण्यानि तो लिप्त होत नाही. त्याला भूमंडळाचे ज्ञान होते. सर्वसिद्धि त्याला प्राप्त होतात. कुंडलिनी जागरणाचे फळ हे अनन्यसाधारण असे आहे. ही सिद्धी अत्यंत गुप्त असल्याचे हठयोगाच्या प्रत्येक ग्रंथात नमूद केलेले आहे. अशी ही गूढ विद्या प्राप्त करून साधकाने याच जीवनात,याच शरीरात राहून हठयोगाच्या अभ्यासाने कैवल्याची प्राप्ती करून घ्यावी.

संदर्भग्रंथ सूची

क्र.	ग्रंथाचे नाव	प्रकाशक व प्रकाशन वर्ष
१	शिवा संहिता	स्वामी महेशानंद कैवल्य धाम, लोणावळा, २००४.
२	कुंडलीनी योग	आर.डी. पांडे सत्यम पब्लिशिंग हाउस ,नई दिल्ली २०११
३	सिद्ध सिद्धांत पद्धती	स्वामी द्वारिकादास शास्त्री चौखंबा प्रकाशन, वाराणसी, २०१७

⌘❖⌘

व्यक्तित्व विकासामध्ये पंचकोषांची भूमिका : एक विवेचनात्मक अध्ययन

कु. स्नेहल रत्नाकर तिडके

प्रस्तावना

संपूर्ण विश्वामध्ये मनुष्यजीवाची रचना हे अत्यंत रहस्यपूर्ण आणि गुहयचिंतनाचा विषय आहे, त्यामुळेच त्याला जाणण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक आहे कि, मनुष्य जीवनाच्या विभिन्न घटकांना योग्य प्रकारे जाणणे, एखाद्या व्यक्तिस जेव्हा बाहयस्वरूपात पाहिल्यास त्याचा अगदी आंशिक स्वरूपच निर्देशनास येतो. पण ते अगदी वरवरचे असते, परंतु खरे स्वरूप आपल्या दृष्टीच्या पलिकडचे असते यालाच दुसऱ्या शब्दात सांगावयाचे तर, 'मनुष्याचे स्थुल शरीर हे दृष्टीगोचर असून सुक्ष्म स्वरूपात अनेक शरीर अवस्थित असून ते या स्थुलदृष्टीच्या परिकडचे असून अत्यंत रहस्यपूर्ण, विज्ञानमय असे आहे.

या शरीराचे अनेक स्तर असून प्रत्येकाचे कार्य, रचना, परिणाम वेगवेगळे आहेत, परंतु ते एकमेकांवर आश्रित असल्यामुळे एकाच्या परिणामाचा प्रभाव हा इतर शरीरांवर सुद्धा होतो. असे असले तरी त्या प्रत्येकाचे एक स्वतंत्र्य अस्तित्व आहे. यालाच 'पंचकोष' असे संबोधले आहे.

आत्म्यावर यांचे पाच आवरण चढलेले आहेत. उदा. ज्याप्रमाणे फुलामध्ये - रंग, आकृति, गंध, रस, नाव इ. समग्र रूप समाहित असतात त्याच प्रमाणे कायासतीत पाचकोषाचा समग्र समावेश केला जातो. याच आवरणाच्या आच्छादनामुळे आत्म्याचा प्रकाश प्रस्फुटित होत नाही. यांचे आवरण उघडल्यास आत्म्यात परमात्म्याचे दर्शन प्रत्यक्ष होऊ लागते. त्याच्या एकात्मता प्रस्थापित होऊन भक्त आणि परमात्मा एकाच स्तरावर येतात. ज्याप्रमाणे नाला गंगेला मिळाल्यास गंगाजल बनतो त्याप्रमाणे यांचा ही प्रभाव दिसू लागतो.

या पंचकोषांचे वर्णन अनेक ग्रंथामध्ये स्पष्ट तर, काही ग्रंथात तुटक स्वरूपात आले आहे. हे कोष व्यक्तिचे व्यक्तिमत्वच घडविण्यास उपयुक्त ठरते कारण प्रत्येक कोष हे एकमेकांवर आधारित असून हयांचा मनुष्याच्या जीवनावर सर्वच दृष्टीने शारिरीक, मानसिक, सामाजिक व अध्यात्मिक प्रभाव पडतो.

'योग' मतानुसार ज्या पाच कोषात मानवाचे अस्तित्व विभागले गेते ते - पाच कोष म्हणजे -

१) अन्नमय कोष - अन्नरस/आहार निर्मित, शरीर व मस्तिष्क

२) प्राणमय कोष - पंचप्राणाच्या समुहाने बनलेला व पांचकर्मेन्द्रिय

३) मनोमय कोष - मनन आणि पाच ज्ञानेंद्रियांचे समुह

४) विज्ञानमय कोष - बुद्धी आणि पाच ज्ञानेंद्रीयाचे समन्वय

५) आनंदमय कोष - आनंद ने बनलेला

"अन्नमयः प्राणमयः मनोमयः विज्ञानमयः
आनन्दमयः पंचकोषाः ।।"

हे पाचही कोष कोळयाच्या जाळया प्रमाणे (Kolli Netsupider) या आत्म्याला आच्छादित असतात. त्यामुळेच अन्नमय कोषाला स्थुल शरीर म्हटले जाते, प्राणमयकोष हे क्रियाशक्ति ने पूर्ण, तर मनोमय कोष इच्छाशक्ति ने परिपुर्ण, विज्ञानमय कोष ज्ञान शक्तिचे द्योतक, व आनंदमय कोष रज आणि तमाने मलिन सत्व ने मुदित वृत्ती चा आनन्देच्छुक कोष आहे.

प्रामुख्याने मुख्यतः 'तैतरीय उपनिषदात' पंचकोषाचे वर्णन आले असून मानवाला मिळालेली ती एक अमुल्य देणगी आहे. कारण पुर्वी अज्ञानामुळे मनुष्य किंवा साधक हे या देहाला नश्वर, वासनेनी लिप्त, अशुद्ध, पापाचे फळ इ. विचाराचा प्रादुर्भाव सर्वमान्य असल्यामुळे व आत्म्याचे अस्तित्व मान्य करून ते प्राप्त करण्यासाठी या देहाला आत्यांतिक कष्ट - शरीराला छिद्र करणे, आगीत तापविणे, केस उपटणे, अन्नपाण्यावाचून अनेक दिवस राहणे इ. विकृतीप्रकाराला बळी पडायचे परंतु या पंचकोशाच्या ज्ञानामुळे त्यानी हे जाणले की, देह हे आत्म्यापर्यत जाण्याचे मार्ग असून परमात्म साक्षात्काराचे साधन आहे.

मनुष्य या शरीरात राहतो, हे सत्य आहे, पण हे सत्य नाही की, तो शरीर आहे, जेव्हा प्राण या शरीरातून निघून जातात, तेव्हा शरीर तसेच असते. त्यात कुठलिच क्रिया घटीत होत नाही, ते मृत शरीर बेकाम होऊन काही काळने त्यात नासण्याची प्रक्रीया सुरू होवून त्यात दुर्गंध उत्पन्न होते, प्राण निघताच त्यांची दुर्दशा होऊ लागते. वस्तुतः मनुष्य शरीरात निवास करतो पण तो त्याहून भिन्न आहे. व या भिन्न सत्तेलाच 'आत्मा' म्हटले आहे.

शरीर हे आत्म्याचे मंदिर असून त्याची स्वच्छता, स्वस्थता आणि सुविधेसाठी पंचकोषाचे 'परिमार्जन' हे परम आवश्य आहे. व त्या परिष्कासाठीचा हेतु साध्य करण्याच्या उद्देशाने योगाचे ज्ञान, कुण्डली चक्राचे ज्ञान, असेच अनेक ग्रंथामध्ये आलेल्या आत्मकल्याणापर्यत पोहचविणाऱ्या मार्गाचा व यथार्थ ज्ञानाचा आत्मसात केल्यास व्यक्तिच्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र असे परिवर्तन दिसून येऊन एक दिव्य जीवनाचा प्रारंभ होतो.

प्रत्येक कोष हे एकमेकांशी संबंधित असून एक-मेकांचे कारण आहेत. आनंदमयकोष हे प्राणमय कोषाशी जुडले आहे. प्राणमय हे मनोमय कोषाशी, मनोमय कोष विज्ञानमय व विज्ञानमय कोष हे आनंदमय कोषाशी अत्यंत घनिष्ठ रूपाने जुळलेले आहे, म्हणून एका कोषामध्ये विकार किंवा विकृती निर्माण झाल्यास त्याचा प्रभाव इतर कोषावर पडतो, व त्याचे परिणाम हे आधिव्याधी, मानसिक विकार व अन्य अमान्य अशा व्यवहारातून निदर्शनात येतात.

सृष्टीमधील प्रत्येक प्राणीमात्रांचे व्यवहार सुखप्राप्तीच्या लालसेनी होत असतात. परंतू शारिरीक, मानसिक व मोहीक इ. सर्व सुख हि अनित्य क्षणिक व परिणामतः दुःखदायक आहेत. विश्वातील विविध घटनांमुळे सुखदुःख यांच्या अनुभवाचे कारण मनुष्याचा स्वतःचा दृष्टीकोन, अस्वस्थता, बाहयवातावरणातून अनुकूल क्षमतेचा अभाव, वातावरणाला व्यक्ति परिवर्तित करू शकत नाही परंतु आपल्या व्यक्तितत्वाला तो परिष्कृत, समयोजित करू शकतो. योगदर्शन शरीर आणि मन या व्यक्तिरिक्त 'आत्म्याच्या' अस्तित्वाला ग्राहय धरतो. त्याच मुळ योगदर्शन हे संपूर्ण 'व्यक्तित्व विकास' चे अर्थपुर्ण ग्रंथ आहे.

पंचकोषा मध्ये सुद्धा अन्नमय व प्राणमय कोष तसेच विज्ञानमय व आनंदमय कोष यांना जोडणारा महत्त्वाचा कोष म्हणजे 'मनोमय' होय. कारण मनुष्याचा मनोकायिक विकारांचे संक्रमण मनोमय कोषाकडून अन्नमय कोषाकडे होत असते. ते विज्ञानमय व आनंदमय कोषालाही प्रभावित करते. मन हे सदैव बाहय विषयाकडे, भौतिक विषयाकडे अधिक आकर्षित होत असते व त्याचे निग्रह करणे हे अत्यंत कठीण स्वरूपाचे असते. त्यामुळे योगशास्त्रात सर्व रोगाचे मुळ मनोमय कोषात असल्यामुळे रोगचिकित्सेचा क्रेंद्रबिंदू 'मन' म्हणजे मनोमय कोषावर लक्ष केंद्रित करते.

शरीर मनाशी निगडीत विविध इच्छा मनुष्याच्या मनामध्ये नित्य घोंगावत असतात. त्यानुरूप त्या इच्छाची पुर्ती करण्याकरिता तो सतत धडपडत असतो. या इच्छावर नियंत्रण ठेवणे आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असते. व ही क्षमता (कला) योगाभ्यासामुळे प्राप्त होते.

“शरीर जायते नित्य वांछा गुणा चतुर्विद्या

बुभुक्षा च् पिपासा च् सुषुप्सा सुरतास्पृहा ।।” (यो.र.पु. १००)

प्रत्येक प्राणी मात्रामध्ये भूक, तहान, निद्रा, वासना या चार इच्छा निसर्गतः विद्यमान असतात. आरोग्य आबाधित राहण्याकरिता या चार इच्छावर संयम ठेवणे गरजेचे आहे व अष्टांगयोगाचे ध्येय ‘संयम’ (त्रेयमकत्र संयमः) प्राप्त करणे हेच आहे.

आधिभौतिक, आधिदैविक, व आध्यात्मिक या तापत्रयाने मनुष्य जीवन होरपळत चालले आहे, अगदी जन्मतः बाळापासून तर वृद्धापर्यत अनेक शारिरीक, व मानसिक आजारानी ग्रसित होत चालला आहे. त्यातूनच तो अनेक वैद्यकिय उपचार, चिकित्सा यात सदैव गुंतलेला असतो, त्यातून त्याला तात्पुरता इलाज होतो. परंतु या विकारांना नाहिसे करायचे म्हणजे त्याचे मुळच नाहीसे करणे आवश्य आहे, कारण विकार कळले पण कारण नाही. त्यासाठी त्याला आपल्या देहाचे स्थुल व सुक्ष्म (अन्नमय- आनंदमयकोषा) चे ज्ञान असेल तरच तो या शारिरीक व मानसिक विकारातून मुक्त होऊन एक आरोग्यमयी जीवनप्राप्त करून आदर्श व्यक्तिमत्व प्राप्त करू शकतो.

तेव्हा प्रत्येक मनुष्य हा आनंदाचा यात्री आहे. त्या आनंदाच्या शोधात विषयाच्या जाळयात अडकतो. आत्म्याच्या अस्तित्वाचे बोध नसल्या कारणाने विषयातील आनंदही त्याला आत्मानंदच वाटतो, ‘आत्मा व परमात्मा याचे ऐक्य’ या शाश्वत आनंदाचा लाभ व्हावा असे वाटत असेल, तसेच या जगतरूपी भ्रमातून व जन्म-मृत्युच्या चक्रातून स्वतःला मुक्त करत, आत्मज्ञान व परमात्मसाक्षात्कार केल्यास मनुष्य जीवनमुक्त, स्थितप्रज्ञ व मोक्ष पदापर्यत पोहचते.

हा हेतु सिद्ध होण्यासाठीच ‘तैतरीय उपनिषदातील’ पंचकोशाचे वर्णन आध्यात्मिक दृष्टीने केले असून त्या पंचकोषच्या परिष्कारासाठी ‘अष्टांगयोग’ कसे सहाय्यभूत होतात आणि त्याचा परिष्काराचा कुण्डलीनी चक्रावर कसा प्रभाव होतो, हे सांगितले आहे.

तेव्हा या मनुष्य देहात स्थित असलेल्या ‘पंचकोश’ चा प्रवास हा स्थुल शरीरापासून ते पूर्ण आनंदमय आत्म्यापर्यंतचा आहे. (unit of human happiness)

पंचकोषाचा अर्थ

कोष – हा वेदांताचा एक पारिभाषिक शब्द असून, संस्कृत शब्दावलीनुसार कोश, हा 'कुश' धातु ला 'घ' प्रत्यय लागून बनलेला आहे, त्याचा अर्थ आवरण, आच्छादन किंवा भण्डार इ. होतो. व्यक्तित्वाच्या संदर्भात आवरण अर्थ प्रांसगिक आहे. जे उपनिषद साहित्यामध्ये विभिन्न आवरणाच्या उद्देशाने प्रयोग केला गेला आहे, उपनिषद साहित्यात या शब्दाचा प्रयोग आत्माला आच्छादित करणाऱ्या विविध स्तराच्या संदर्भात आहे.

मनुष्य व्यक्तित्वाचे पाच कोष आहेत – अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय या नावाने प्रसिद्ध आहेत. या पांच वेष्टनात आत्मा गुंडाळला असल्यामुळे आपल्या स्वरूपाला विसरून जन्ममरणरूप संसार प्राप्त होतो. कोशांत सापडलेला किटक जसा आतल्याआत धडपडतो, त्याप्रमाणेच आत्म्याचीही अवस्था असते. हे पंचकोश बाहेर आत अश्या क्रमाने व स्थूलासुक्ष्माकडे मार्गक्रमण करतात. आनंदमय कोष आत्म्याच्या सर्वातजवळ तर अन्नमय सर्वात लांब असतो.

१) अन्नमय कोष :- स्थूल शरीर – बाहयस्वरूप आणि पंचमहाभूताने बनलेला

२) प्राणमय कोष :- क्रियात्मक शरीर – प्राणिक उर्जेने बनलेला

३) मनोमय कोष :- भावनात्मक व आवेगात्मक शरीर – मानसिक आवरण

४) विज्ञानमय कोष :- बौद्धिक शरीर – अनुभविकसाक्ष्य/तर्क

५) आनंदमय कोष :- परमानंदाचे भण्डार – रचनात्मक

मनुष्य शरीर संकल्पना –

पंचकोश आणि तीन शरीर :-

मानवीय संरचनेमध्ये तीन शरीराला महत्व मानले जाते – स्थूल, सुक्ष्म व कारण शरीर. काही ग्रंथामध्ये चौथ्या शरीर महाकारण यांचेही वर्णन आहे. हे तिन्ही शरीर पंचकोषानी मिळून बनतात. यात पंचकोशाचे स्वरूप वर्णन केले आहे.

१) स्थूल शरीर (Gross body) – अन्नमय कोश

२) सुक्ष्म शरीर (Symmetrical) – प्राणमय व मनोमय कोश

३) कारण शरीर (Causal body) – विज्ञानमय व आनंदमय

४) महाकारण (Soul body) - आत्मा

आत्म्याच्या वर उपयुक्त तीन आवरण धारण केलेली असतात. स्थुल शरीराच्या आत सुक्ष्म, सुक्ष्म शरीराच्या आत कारण शरीर असतो. याचे विस्ताराने वर्णन पुढीलप्रमाणे -

१) स्थुलशरीर :- पंचमहाभूतांनी बनलेला आहे. स्थुल शरीर हे बाह्य असुन दृष्टिगोवर आहे. हे बाह्य आवरण सप्त धातु रक्त, मांस, मेद, मज्जा, इ. ने व वात, पित्त, कफ या त्रिदोषांचा समावेश असुन हे अन्ममय कोषांचे प्रतिनिधित्व करते.

कार्य :- चालणे, बोलणे, खाणे, झोपणे, हालचाल, शुभाशुभ कार्य करणे, इंद्रिय सुख उपभोगणे इ.

वर्ण :- रक्त, **स्थान :-** नेत्र, प्रभाव - कर्मयोग इ.

२) सुक्ष्मशरीर :- स्थुल शरीराच्या आत सुक्ष्मामध्ये - मन, बुध्दी, चित्त व अहंकार या वर्गामध्ये विभाजित अंतकरणाला सुक्ष्म शरीर म्हटले आहे, हे पंचसुक्ष्म भुतानी बनलेले आहे.

कार्य :- प्रतिभा, आकांक्षा, अभिरूची, पिडा, मानसिक गतिविधी इ.

वर्ण :- श्वेत, **स्थान :-** मस्तिक व कंठ, **प्रभाव** - ज्ञानयोग

३) कारणशरीर :- कारणशरीर प्रकृतिने बनलेला आहे. हा आत्म्याचा अगदी जवळ असतो. त्यामुळे यात दिव्य भावनाचा आधार मानलं जाते.

कार्य :- प्रेम, करूणा, दया, संवेदना, धर्म, कर्तव्य इ. उच्च भाव निर्माण होतात.

वर्ण :- कृष्ण, **स्थान :-** हृदय, **प्रभाव** - भक्तियोग

४) महाकारण (तुरीय) :- हा निर्विकार, निश्चल, पारदर्शि, आत्म्याचे प्रतिरूपच असतो किंवा आत्माच असतो, उच्च व दिव्यताप्राप्त होऊन, सर्व भावनाच्या पलिकडे, आनंददायी अवस्था जन्म-मरणातून मुक्त.

वर्ण :- नील, **स्थान :-** सहस्त्रार

परमात्म अनुभुती :- प्रकृतीचे गुण नसतात.

हे तिन्ही शरीर पंचकोषानी बनलेले असल्यामुळे या तिन्ही शरीराच्या साधनेने मनुष्यामध्ये 'देवत्वाचे' उदय होते. मानविय व्यक्तित्वाचा विकास होण्यास सहाय्य

होते. हठयोग, षट्चक्रभेदन, तंत्रयोग प्राणयोगाची साधना या तिन्ही शरीराला माध्यम बनवून केली जाते. ज्यामुळे ऋद्धि-सिद्धी ची प्राप्ती होऊन शारिरीक, मानसिक, आध्यात्मिक नैतिक विकास होतो, त्यामुळे या तिन्ही शरीराच्या संस्काराचे परिष्कार, परिमार्जन व परिवर्धन करण्यासाठी अगोदर 'पंचकोषाचे' शुद्धीकरण अत्यावश्यक आहे.

पंचकोषाची संकल्पना

योग साधनेद्वारा 'शरीर आणि मनाची' रचना समझण्याकरिता पंचकोषाचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. योगासाधनेची संपूर्ण क्रिया पंचकोषावरच आधारित आहे, पंचकोषाला न समझता योग साधना करने अत्यंत कठीण आहे, आजच्या या बदलत्या वातावरणाबरोबर मानव जीवनातही अनेक बदल होत असतात. या बदलत्या परिस्थितीनुरूप सतत एक नविन रोग उत्पन्न होत असतो. आधुनिक युगाच्या या अश्या वातावरणामध्ये आध्यात्मिक व अलौकिक दिव्य ज्ञान प्राप्त करने तर दुर परंतु व्यक्ति/मनुष्य स्वतःच्या मन आणि शरीरालाही स्वस्थ ठेवण्यास असमर्थ असतो. शेवटी पंचकोशावर आधारित सर्व वैज्ञानिक पद्धतीचा आत्मसात करत मानवी जीवन सफल करण्यासाठी व त्याच्या व्यक्तित्वाचे पोषण करण्यासाठी सम्यक ज्ञान, आचरण, आणि दृढ संक्लपाची आवश्यकता आहे.

पंचकोशाच्या संकल्पनेनुसार मनुष्याची एक महत्त्वपूर्ण सत्ता आहे, ज्यात सर्व पंचकोश एक स्वस्थ मनुष्यामध्ये पुर्ण सामज्यंस बनवून ठेवतात. सर्व कोषाच्या संवर्धनासाठी उपयुक्त योगाभ्यास आत्मसात करण्याची आवश्यकता असते. त्याकरिता अष्टांग योगाचा अभ्यास समग्रतेच्या भावनेने केल्यास सर्व कोषाचे संवर्धन, समग्र रूपाने होऊ लागतो त्यासाठी सर्वप्रथम तैतरीय उपनिषदांमध्ये आलेले पंचकोषाचे वर्णन केले आहे. पंचकोशाच्या माध्यमाने कोणते उद्देश्य सफल होते ? हे जाणून घेऊन व्यक्तिच्या व्यक्तित्व विकासावर त्याच्या कसा प्रभाव पडतो, मग त्यानुषंगाने अष्टांग योग व अष्टचक्राचा संबंध पंचकोषाशी जोडून सामान्य मनुष्य किंवा योगीसाधकावर त्याचा कसा परिणाम होता हे या संकल्पनेतून स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करण्यात आले असून त्यांचे आध्यात्मिक व अष्टांगयोग दृष्टीकोनातून पंचकोषाचे स्वरूप स्पष्ट करण्यात आले आहे.

"पंचकोशाः के ? अन्नमय प्राणमयः
मनोमय विज्ञानमया-नन्दमयाः पंचकोशाः ।।"

१) अन्नमय कोष

२) प्राणमय कोष

३) मनोमय कोष

४) विज्ञानमय कोष

५) आनंदमय कोष

या पंचकोषाचे वर्णन पुढील प्रमाणे -

पंचकोषाचे वर्णन पुढील प्रमाणे -

A) अन्नमय कोष :- ब्रम्हाड द्वारा प्राप्त पोषण शक्तिचे वैयक्तिक स्तर :-

अध्यात्मिक दृष्टीने :-

तैतरिय उपनिषदानुसार - वरूण आपला पुत्र भुगु ला त्याचा शोधकार्यात मार्गदर्शन करताना - भृगृ आपले पिताला प्रश्न करतात कि, ते कोणते आधारभुत, अपरिवर्तनशील शाश्वत नियम आहे, ज्याचा ब्रम्ह चेतनेच्या नावाने ओळखले जाते ? ते कोणते आधारभुत साधन आहे ज्यामुळे संसाराची उत्पत्ती, पालन आणि विनाश होतो - पिता (वरूण) त्याला या प्रश्नाचा शोधासाठी तपस्या करायला सांगतात, व काही काळानंतर तो परत येऊन उत्तर स्वरूपात सांगतो की -

''अन्न ब्रहयोति व्यजनात । अन्नाद्धये व खिल्वमनि भूतानि जायन्ते ।।

अन्नेन जातानि जीवन्ति । अन्न प्रयनयाभिसंविशन्ति ।।''

अर्थात या संसाराच्या सर्व वस्तुचा आलंबन 'अन्न' आहे. अन्नातूनच सर्व पदार्थांची उत्पत्ती झाली आहे आणि अन्नच पालन करणारा आहे, व शेवटी सर्व वस्तु यातच समाहित होणार आहे. अतः अन्नाद्वारेच हया सजाण चा संचलन होते, याप्रमाणे पार्थिव शरीराला 'अन्नमयकोष' म्हटले आहे. अन्नमयकोषाला भृणु ने 'ब्रम्ह' अनुभुत केले.

सामान्य दृष्टीकोन :- 'अन्न' व 'मय' या दोन पदांनी अन्नमय शब्द बनतो, ज्याचे अर्थ आहे 'अन्नवाला' किंवा 'अन्नानेयुक्त' अन्नातून निर्मित भौतिक किंवा स्थूल शरीर हा आत्म्याचा सर्वात बाहेरील स्तर/आवरण आहे, म्हणजेच निम्नस्तर, ज्याच्याद्वारे परमात्मा/परब्रम्ह आपल्याला सांसारीक सत्तेच्या स्वरूपात प्रगट करतो.

हे भौतिक स्थुल शरीराचा पहीला भाग आहे, अनेक रासायनिक पदार्थांच्या संमिश्रनानेने शरीर तयार होतो. जसे पंचमहाभुत आकाश, जल, पृथ्वी, अग्नि, वायु इ. तर आयुर्वेदानुसार - सप्तधातू - रक्त, मास, मज्जा, अस्थि, इ. व त्रिदोष -

वात, पित्त व कफ इ. व त्रिदोष - वात, पित्त व कफ याचा परस्पर संगमाने अणु कोशिकावर अनेक ग्रंथी इ. अंग तयार होतात. जे अन्न आपन ग्रहण करतो तेच मांसपेशी, रक्तवाहीका, नाडी, रक्त अस्थि व ग्रंथि मध्ये परिवर्तित होतात, नियमित अभ्यास, आहार-विहाराने, अन्नमय कोष पुष्ट स्वस्थ राहतो.

'योग' दृष्टीकोन :- मनुष्याचे चित्त अंतर्बाहय विकारानी परीपूर्ण असल्यामुळे त्या चित्ताच्या शुद्धीसाठी स्थिरतेसाठी योगाभ्यास आवश्यक आहे. हे विकार शरीराच्या आंतर व बाहय आच्छादित असल्यामुळे व्यक्ति आपल्या स्वःस्वरूपाला खऱ्या अर्थाने ओळखु शकत नाही व त्यामुळे तो सदैव या पंचकोषाशी संबंधित विकाराशी सदैव चिकटलेला असून अज्ञानरूपी जीवन जगत असतो त्यामुळेच महर्षी पंतजलीनी आपल्या योगदर्शनातून या अष्टांग योगाचे प्रतिपादन केले आहे ते या पंचकोषाशी कशी संबंधित आहे ते पुढील प्रमाणे सांगता येईल.

अन्नमयकोषाच्या परिष्करणासाठी अष्टांग योगाच्या प्रथम तिन पायऱ्या महत्त्वपूर्ण आहेत - यम, नियम व आसन.

यम :- हे प्रथम अंग असून : सामाजिक स्तरावर अनुपालनिय असून याना सार्वभौमिक महाव्रत म्हटले आहे. बाहय व अभ्यंतर इंन्द्रियाच्या संयमनासाठी आवश्यक आहे.

१) अहिंसा :- सर्व प्रकारच्या हिंसे पासून (वाचिक, कायिक व मानसिक) दुर राहणे.

२) सत्य :- मिथ्या वचनाचे परित्याग मन, वचन व कर्मा मध्ये सामजस्य ठेवणे व सत्यच बोलणे.

३) अस्तेय :- चोरी न करणे, दुसऱ्याच्या धनाची शारिरीक, मानसिक किंवा वाचिक कुठल्याच
प्रकारे चोरी न करणे.

४) ब्रम्हचर्य :- विषय वासनाकडे जाणाऱ्या प्रवृत्तीचा त्याग

५) अपरिग्रह :- लोभवश अनावश्य वस्तूचा परित्याग करणे.

योगचा प्रभाव शारीरिक पासून प्रारंभ केला व मनच्या सुक्ष्मस्तरापर्यत पोहचतो. त्यामुळे शरीराच्या विकासाबरोबरच मनाचे संतुलन प्राप्त होऊन मन शांत होतो. तसेच यामुळे एक प्रसन्न ऊर्जा उत्पन्न होऊन नियमामध्ये त्याचा उपयोग होतो. त्यामुळे एक सकारात्मक वातावरण तयार होऊन व्यक्तिच्या विकासामध्ये सहाय्यक होते.

अन्नमय कोषाचे कार्य :-

१) अन्नानेच पृथ्वीवर निवास करणाऱ्या सर्व प्राण्याचे जीवन आहे.

२) अन्नातूनच उत्पन्न रज व वीर्य सारख्या तत्वांनी शरीर ची निर्मिती होते.

३) समस्त व्यक्तित्वाचे पोषण करणे.

४) समस्त व्यक्तित्वाची वृद्धी करणे.

५) रोग प्रतिरोधक क्षमतेचा विकास करणे.

अश्या प्रकारे अन्नमय कोष हे स्थुल देहाचे प्रतिनिधित्व करत असून प्रथमतः भृगूने त्याला 'ब्रम्ह' म्हटले तर यम, नियम, आसन, षट्क्रिया, स्वाध्याच्या अभ्यासाने, मुलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर चक्राचे ही शोधने होऊन अन्नमयकोषाचे परिष्कारण होते. तेव्हा या अन्नमय कोषाच्या आत प्राणमय कोष आहे. त्याचे वर्णन पुढील प्रमाणे

B) प्राणमय कोष :- ब्रम्हाण्डीय प्राणऊर्जेचा वैयक्तिक स्तर :-

अध्यात्मिक दृष्टीने :- पिता (वरूण) पुत्र (भृगू) ला म्हणतात की, तु जे काही शोध केले, त्याहीपेक्षा अधिक सुक्ष्म आणखी असे काहीतरी या संसारात समाविष्ट आहे. त्यामुळे तु त्या सुक्ष्म शक्तिचा शोध घे - शोध घेतल्यानंतर भृगु म्हणतो की - 'प्राण' च ब्रम्ह आहे.

''प्राणो ब्रम्हेति व्यजानात । प्राणाद्धये खिल्वमाणि भूतानि जायन्ते ।
प्राणेन जातानि जीवन्ति । प्राण प्रयन्नयभि संविशन्तीति ।।

अर्थात ज्यामुळे स्थुल अन्नमय कोशाची उत्पत्ति झाली आहे. त्याला जीवन ऊर्जा अर्थात 'प्राण' म्हटले आहे. इथे ज्या प्राण-जीवन ऊर्जेची चर्चा होत आहे ती कोणतीही भौतिक चुम्बकीय ऊर्जा नाही आहे, तर प्राणाचा प्रभाव समुचित स्वरूपात असल्यामुळे अन्नमय कोषा च्या प्रत्येक कोशिका जिवित आणि स्वस्थ राहतात.

सामान्य स्वरूप :- प्राण अर्थात श्वास, जीवनशक्ति, जीवदायी वायु, जीवनाचे मुलतत्व कारण प्राणाच्या अभावी जीवनाची कल्पनाच करू शकत नाही, हा मानवाच्या व्यक्तित्वाच्या अन्नमयकोशाच्या आतील आत्म्याला आच्छादित करणारा चौथा कोष आहे.

शरीराच्या दुसरा भाग प्राणायम कोष. शरीर आणि मनाच्या मध्ये प्राण माध्यम आहे. प्राण शरीराची कार्यशक्ती असल्यामुळे तिला जीवनीशक्ति सुद्धा म्हटले आहे. प्राणऊर्जेमुळेच शरीर कार्य करू शकतो. बलवान आणि संतुलित प्राणच उत्साह, विजिगीषु मनोवृत्ती, उच्च लक्ष्य इ. चा प्रेरक आहे.

'योग' दृष्टीकोन :- प्राणाचे प्रवाह हे सुक्ष्मधारामधून प्रवाहीत होतात ज्यांना 'नाडी' असे संबोधले जाते. त्या नाडया जे बाहय स्वरूपात दिसतात ते नसून त्या अत्यंत सुक्ष्म-असतात. दृष्टीगोचन नसतात.

अनेक ग्रंथामध्ये १४ नाडयाचे उल्लेख दिसून येतात त्या - इडा, पिंगला, सुषुम्ना, कुहु, सास्वती, पुष्पा, विश्रवोदरा, पयस्विनी, वारूणी, हस्तिजिव्हा, यशस्विनी, शंखिनी, अलम्बुसा व गांधारी आहे.

या १४ नाडया मध्ये तीन प्रमुख सांगितल्या - इडा, पिंगला व सुषुम्ना.

आणि या तीन मधूनही अत्यंत महत्त्वपूर्ण सुषुम्ना नाडी आहे.

या सर्व नाडयाच्या शुद्धीकरिता विशेषतः इडा, पिंगला व सुषुम्नेच्या शुद्धीकरिता 'प्राणायम' चे विधान सांगितले असून ते 'अष्टांग योगाचे' चौथे चरण आहे -

या प्राणचा नियंत्रणासाठी 'प्राणायम' सांगितले असून पंतजलिनि आपल्या अष्टांग योगाच्या चौथ्या चरणात सांगितले.

''तस्मिन सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छद : प्राणायमः'' (पा.यो. २/४९)

घेतलेल्या श्वासाचा व सोडणाऱ्या उच्छ्वासाचा आयाम करणे म्हणजे जो शिस्तपूर्वक लाबंवणे, मर्यादित करणे, ताब्यात ठेवणे म्हणजे 'प्राणायम' होय.

हठयोगासारखा ग्रंथामध्ये अष्टकुंभकाचे वर्णन दिलेले आहे -

''सूर्यभेदनमुक्ता या सील्कासिशीतलीतया ।
भत्रिका भ्रामरीमूर्च्छा प्लावित्थष्ट कुंभना''।। (ह.प्र.२.४४)

इथे प्राणायमाला कुंभक म्हटले आहे व त्याचे नाव व पद्धतही विभिन्न असून त्यांचे फायदेही प्रभावी आहेत.

प्राणामय कोषाचे कार्य :-

१) प्राण पर्यावरणातून ग्रहण केली गेलेली शुद्धवायु आहे, जे ब्रम्हांडीय ऊर्जेला शरीराच्या आत पोहचवून व्यक्तिला जीवन प्रदान करते.

२) विज्ञान मान्य करतो की, जैविक क्रियाच्या संचालन हेतु शरीर ऑक्सीजन ला ग्रहण करतो त्याच्या द्वारे शरीराची प्रत्येक कोशिका एक पावर हाऊस च्या स्वरूपात ऊर्जेचा निर्माण करते हीच ऊर्जा व्यक्तिला जीवंत ठेवते आणि समस्तक्रियाचे संचालन करते.

३) याव्यतिरिक्त त्यांच्या सहयोगी स्वरूपात शारिरीक क्रियानाही संपन्न करणारे पाच उपप्राणही सांगितले आहे.

४) नासिके द्वारे प्राणवायु ग्रहण केले जाते व व्यक्तिच्या दोन्ही नासिकाना 'ह' व 'ठ' असे हठयोगात मानले जाते. शरीरात दहा प्रकारचे प्राणवायु आहे. मुख्य प्राणवायु हृदयात स्थित असून श्वास व निश्वासाचे संचालन करते. कारण 'हकार' ध्वनि ने ही वायु आत जाते व 'ठकार' ध्वनिने वायु बाहेर जाते. यालाच क्रमशः सूर्य व चंद्र नाडी म्हटले जाते. याच प्राण च्या साधनेने कैवल्य प्राप्तीचे मार्ग म्हणून सांगितले आहे.

अश्या प्रकारे शरीराच्या क्रियाचे संचालनाचे उत्तरदायित्व पांच मुख्य प्राण व उपप्राणाचे आहे.सर्व प्राणाच्या शक्तीला धारण करणाचे व्यक्तित्व अंत्यत महत्त्वपुर्ण स्तर/आवरण च प्राणायम कोश आहे. त्यामुळे भृगूने प्राणालाच ब्रम्ह म्हटले, तर अनाहत चक्रावर याचा विशेष परिणाम होऊन अनेक विकार नष्ट होतात. या प्राणामय कोषाच्या आत मनोमय कोष आहे त्याचे वर्णन पुढीलप्रमाणे -

C) मनोमय कोष :- ब्रम्हाण्डीय चैतन्याचा वैयक्तिक स्तर :-

अध्यात्मिक दृष्टीने :- भृगृद्वारा प्राणायम कोषाचे ज्ञान प्राप्त केल्यानंतर पिता (वरूण) त्याला त्याच्याही पुढचे जे सत्य आहे ते जाणण्यासाठी प्रेरित करतात - त्यानंतर त्याला जे प्राप्त होते ते तो सांगतो - 'मन' च ब्रम्ह आहे.

''मनोब्रम्हेति व्यजानात । मनसोहयेव खाल्विमानिभूतानिजायते ।
मनसा जातानि जीर्वान्ते । मनः प्रयन्त्याभिसंविशन्तीति ।।''

अर्थात सर्व वस्तु चे साधन मन आहे, यालाच 'मनोमय कोष' म्हटले आहे, हा व्यक्तिच्या व्यक्तित्वाचे महत्त्वपूर्ण पक्ष असून त्यात चित्त, अहंकार आणि मनाची विभिन्न क्रिया संचालित होतात.

मनाचे वर्णन विचार पिण्डा च्या समूहात केला गेला आहे. मनाच्या विचाराला ज्ञानेन्द्रियद्वारे च ग्रहण केले जाते, उदा. जेव्हा कुठल्याही वस्तूला पाहतो तेव्हा त्या वस्तूची सूचना डोळयाद्वारा मेंदूला पाठविली जाते तेव्हा विचाराद्वारे मन निरिक्षण करतो कि ते काय आहे, विचार मनाला भ्रमण करवितो ज्यामुळे मन त्या वस्तूचे चांगले किंवा वाईट वर्णन करतो.

सामान्य दृष्टीने :- मनोमय अर्थात मनाने युक्त संरचित किंवा आत्मिक व मानसिक, आत्म्याला आच्छादित करणारा तीला आवरण, 'मन' ते उपकरण आहे ज्याचाद्वारे जाणले गेलेले विभिन्न पदार्थ आत्म्याला प्रभावित करतात मन ते आंतरिक यंत्र आहे ज्याचा द्वार दूरचा व्यक्ति/वस्तु पण जवळ असल्याचे प्रतित होते.

सुक्ष्म शरीराच्या या पहिल्या क्रियाप्रधान भागाला 'मनोमय कोष' म्हटले जाते. मनोमय कोषातंर्गत मन, बुद्धी, अहंकार आणि चित्त आहे, त्यालाच अन्तःकरण चतुष्टय म्हटले आहे. ज्ञान आणि ध्यानाने मनोमय कोषाची शुद्धी व पुष्टी होते.

योगाच्या दृष्टीने :- अष्टांग योगानुसार पाचवी पायरी 'प्रत्याहार' ची जे या संदर्भात (मनोमय कोषातंर्गत) तत्त्वत लागु होते. मनाचे विश्लेषण 'प्रत्याहार' अनुरूप स्पष्ट केले आहे.

''स्वविषयासप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार द्वेवेन्द्रीयावां प्रत्याहार ।।' (पा.यो.२.५४)

अर्थात - इन्द्रीयांना आप-आपल्या विषयापासून दुर करून त्यांना अंतर्मुखी बनविणे म्हणजेच 'प्रत्याहार' होय. (अविद्या) म्हणजेच मनाची धाव आतून बाहेर असते. हि धाव फिरवून बाहेरून आत करणे म्हणजे मताला अंतर्मुख करणे होय. जो मनुष्य आपल्या मनाला इन्द्रीयाच्या वशीभूत न बनवता या केंद्रापासून मनाला दुर सारण्यास सक्षम आहे म्हणजेच इच्छानुसार मनाला विषयाशी जोडणे व इच्छानुसार इंन्द्रियानापासून दुर करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त झाल्यास बाहयविषय, प्रलोभन यांच्याकडील धाव कमी होत जाईल तशी-तशी मनाची द्वारे आपोआप बंद होत जातात व मनुष्य चारित्र्यसंपन्न बनतो व मनोमय कोषाचे परिमार्जन होण्यास मदत होते.

मनोमय कोषाचे कार्य :-

१) मुलभुत इच्छा आणि आवश्यकताच्या प्रति मनाचा कल उत्पन्न करणे, हया आवश्यकता भीती उत्पन्न करणाऱ्या कारकाकडून सुरक्षा, मनोमय स्तर व्यक्तिच्या पांच ज्ञानेन्द्रियाच्या माध्याने पाहणे, स्वाद घेणे, ऐकणे, गंध घेणे व स्पर्शा सारखी क्रियामध्ये सहभागी आहे.

२) यामुळे ज्ञानेन्द्रियाद्वारे प्राप्त उत्तेजनाच मनुष्याला बाहय जगताच्या क्रियाकलापाशी जोडून ठेवणे हे उत्तेजना सुरक्षा, भोजन, प्रेम व भय इ. शी संबंध ठेवणारी असते.

३) मनामुळेच सामान्य व्यवहारात व्यक्ति असंतुष्ट इच्छा, तनाव, चिंता, उद्देश, भय व विभिन्न प्रकारच्या सुखकर व दुःखकर भावानी ग्रस्त असतात.

४) बाहय संसारातून सुखानुभुति व दुःखानुभुति ग्रहण करू शकतो हे आत्मा आणि शरीर यांच्या मध्ये एक सेतु च्या रूपात कार्य करतो, हे एक सेतु समान आहे, जे शरीराद्वारे प्राप्त सुख दुःख ची अनुभुती ने आत्म्याला सांसारिक भावामध्ये लिप्त करते.

अश्या प्रकारे मनोमय कोष हे सर्व कोषाना जोडणारा दुवा असून सर्व शारीरिक, मानसिक क्रिया मनावर अवलंबून असतात. त्याकरिता इथे मनालाच ब्रम्ह मानले असून प्रत्याहाराने सर्व इन्द्रियाना नियंत्रित करता येऊन याचा विशुद्धी व मनश्च विशेष चक्रावर प्रभाव दिसून येतो. या मनोमय कोषाच्या आत विज्ञानमय कोष आहे त्याचे वर्णन पुढील प्रमाणे -

D) विज्ञानमय कोष :- बौद्धिक शक्तिचा वैयक्तिक स्तर :-

अध्यात्मिक दृष्टीकोन :- भृगु जेव्हा आपल्या अद्‌भूत शोधाचे विवरण पिता (वरूण) ला सांगतात तेव्हा ते त्याला अश्याप्रकारच्या अनुसंधान कार्याची प्रेरणा देऊन आपल्या ज्ञान आणि शोधकार्याला जीवनाच्या अंतिम सत्यापर्यन्त जाण्याचा सल्ला देतात, जेव्हा भृमु पुन्हा शोधासाठी निघतात आणि परत येऊन कथन करतात की - 'विज्ञान' ब्रम्ह आहे.

"विज्ञान ब्रम्हेति व्यजानात् । विज्ञानाहृद्धयेवखिल्वमाणि भूतानि जायन्ते ।
विक्रानेन जातानि जीवन्ति । विज्ञानेन प्रयल्यभिसंविशक्तिति ।"

अर्थात – संपूर्ण संसाराचे संचलन केवळ विज्ञानमयकोष द्वारेच होतो. मनाच्या विपरीत अवस्थेमध्ये वाईट भावना जागृत होऊन कुठल्याही परिस्थितीत त्या वस्तुला प्राप्त करू इच्छिते, परंतु तेव्हाच मनाचा दुसरा भाव आंतरिक मन जागृत होते आणि सूचना करतो कि वस्तूला प्राप्त करण्याचा हा चुकीचा मार्ग आहे. कारण ते वस्तु तुझी नाही, दुसऱ्याची आहे. अश्याप्रकारे आंतरिक भाव उत्पन्न झाल्यास मन त्या कार्याला थांबवितो, आपल्यामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या या वाईट भावनेला थांबविणारा हिच अंतरात्मा आहे जे आपले मार्गदर्शन करते तोच 'विज्ञानमयकोष' आहे.

सामान्य दृष्टीकोन :- विज्ञानमय, विज्ञानयुक्त किंवा विज्ञानातून निर्मित कोष विज्ञान चा अर्थ आहे. ज्ञान, बुध्दीमत्ता, प्रज्ञा, शाहणपण, सांसारिक ज्ञान, व परमात्मा विषयक ज्ञान व्यक्तिला कर्माकडे प्रेरित करणारा व बौध्दिक शक्तिने संरचित हा आत्माच्या दुसरा आवरण/स्तर आहे.

हा सुक्ष्म शरीराचा दुसरा भाग आहे, जो ज्ञानप्रधान आहे, तोच 'विज्ञानमय कोष' आहे. या कोषाचे ज्ञानात्मक तत्व बुध्दी व ज्ञानेन्द्रीय आहेत. मनात केवळ ज्ञान स्थानाची यात्रा करण्याची क्षमता असते. परंतु बुध्दी ज्ञान स्थळी राहून सुध्दा नविन शोधाची चिकित्सा करून त्यावर मनन करण्यासाठी आणि समझण्यासाठी ज्ञान स्थळी प्रवेश करू शकते.

जो मनुष्य ज्ञानपुर्वक विज्ञानमय कोषाला योग्य प्रकारे जाणून समझून आचार-विचार करतो आणि असत्य, भ्रम, मोह, आसक्ति इ. सर्वथा वेगळ राहून निरंतर ध्यान व समाधीचा अभ्यास करतो, त्याला 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' प्राप्त होणे किंवा त्या बुध्दीला 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' म्हटले जाते.

'योग'च्या दृष्टीने :- अष्टांगयोगनुसार 'धारणा' व 'ध्यान' ही क्रमशः साहवी व सातवी पायरी असून विज्ञानमय कोषाच्या संदर्भात यांचा विचार केला जाऊ शकतो.

१) अष्टांग योगातील यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार ही पाच 'बर्हिरंग योग' होय, बाहयविषयांचा अडसर दुर करण्यासाठी, मनाला स्थिर करण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

'धारणा, ध्यान' समाधी हा 'अतंरंग योग' आहे. हा चित्त एकाग्र करण्यासाठी सांगितला आहे.

२) धारणा (एकाग्रता) :-

शरीरातील एखाद्या भाग किंवा शरीराबाहेरच्या एखाद्या वस्तूवर मन एकाग्र करण्याच्या प्रक्रियेला धारणा म्हणतात.

''देशबन्धश्चितस्य धारणा ।' (पा.यो. ३.१)

प्रारंभिक स्वरूपात मनात अनेक प्रकारचे विचार आणि विषय तरगंत असतात. एकाग्रतेच्या माध्यमाने त्या विचार आणि विष यांना कमी केले जाते त्यानंतर मन एक विषय अथवा विचारावर केंद्रित केले जाते, हिच 'धारणा' होय.

३) ध्यान (अविराम चिन्तन) :-

धारणेतील देशामध्ये जेव्हा ध्येय वस्तूचे ज्ञान एकाकार होऊ लागते, तेव्हा त्याला 'ध्यान' म्हटले जाते अर्थात वृत्यान्तर शुन्य चित्ताचे ध्येय विषयक सदृश प्रवाह 'ध्यान' आहे. हि धारणेची प्रणत अवस्था.

''तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्'' (प.यो.३१२)

या अवस्थेत आलंबनाच्या एकाच प्रत्ययावर दिर्घकाळ मन एकाग्र करावयाचे असते. जेव्हा ध्यानामुळे एकाग्रता वाढते, स्मरणशक्ती वाढते, मनःशांती प्राप्त होते, विस्मरण व इतर मानसिक विकार नाश होतात, बुद्धीच्या आदेशानुसार सारासार विवेक ठेवून निर्णय घेता येते.

ध्यानासाठी उपयुक्त - ॐकार साधना, श्रेष्ठ मानली आहे.

विज्ञानमय कोषाचे कार्य :-

१) सांसारिक व परमात्मा संबंधी प्राप्त करणे.

२) विद्युत चुम्बकीय तरंगाच्या रूपात बुद्धी च्या कार्याला मस्तिष्क च्या कार्याप्रमाणे सांगितले आहे.

३) तथ्य आणि अनुभवाना एकत्र करण्यास यंत्राप्रमाणे कार्य करतो.

४) अन्नमय कोषापासून ते मनोमय कोषापर्यन्त तिन्ही कोष प्रकृति चे निम्न स्तर आहे, परंतु विज्ञानमय कोष जीवात्म्याचा उच्चस्तर आहे. विज्ञान पण या तथ्याचा स्विकार करतो कि, मनोमय कोषापर्यन्तचे सर्व लक्षण अर्थात भोजन, पाणी, श्वास-प्रश्वास आणि मनाचे भाव मधून सुरक्षा इ. भाव पशुमध्ये सुद्धा असतात पण अनुसंधान आणि ज्ञान-विज्ञानाचा बौद्धीक स्तर मात्र मानवामध्येच असतो ही केवळ विज्ञानमय कोशामुळे.

या प्रमाणे विज्ञानमय कोष हे वैचारिक क्षमता, विवेकाशी संबंधित असून भृगृणे यालाच ब्रम्ह मानले असून, योग, ध्यान, धारणेला यात विशेष महत्त्व आहे

त्यामुळे अतिन्द्रीय शक्तीचे सामर्थ्य प्राप्त होऊन आज्ञा चक्रावर विशेष प्रभाव होतो. या विज्ञानमय कोषाच्या आत आनंदमय कोष आहे.

५) आनंदमय कोष :- आत्मिक शक्तिचे वैयक्तिक स्तर :-

अध्यात्मिक दृष्टीकोन :- वरील सर्व शोधानंतरही आणखी असे काहीतरी आहे, जे मनुष्यजीवनाचे अंतिम ध्येय आहे, त्या शेवटच्या ध्येयपर्यत पोहचण्यासाठी ब्रम्हाचे यर्थाथ स्वरूप जाणण्यासाठी पुन्हा शोधकार्यात निघतात, आणि अतिप्रसन्न प्राप्त होतो. ते म्हणतात कि - 'आनंद' च ब्रम्ह आहे.

''आनन्दा ब्रहयेति व्यजानात । आनन्दाध्दयेवखिल्वमानिभूतानि जायन्ते ।
आनन्देन जातानि जीवन्ति । आनन्द प्रयन्त्यभित विशलीणि ।।

ही परमानंदाची स्थिती मानली जाते, कारण व्यक्ति जागृत आणि स्वप्न कुठल्याही अवस्थेत असला तरी तो सर्व स्थिती मध्ये शांति आणि परमानंदाचा अनुभव करण असतो, प्रत्येक तत्वामध्ये परमान्दाची अनुभुती करणे हा परमान्दत आनंदस्वरूप असून प्रत्येक जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे, सर्व वेद, विद्या, साधनेच्या श्रेष्ठ आनंद आहे. हे आनंदसंपूर्ण चराचरात व्याप्त असूत ते महान असे आहे. हिच जीवनमुक्ताची स्थिती किंवा स्थिरचक्राची लक्षणे आहेत.

सामान्य दृष्टीकोन :- आनंदमय - आनंदाने युक्त / आनंदाने निर्मित किंवा संचलित आत्म्याचा आवरण. आनंद चा अर्थ होतो - प्रसन्न करणारा, सुखकर, ईश्वर व परमात्मा, हा आत्म्याचा सर्वात आतला व प्रथम आवरण आहे.

आनंदमय आवरण बौद्धीक आवरणाला नियंत्रित करते यांची स्थिती मानव देहामध्ये हृदय क्षेत्रामध्ये आहे, यालाच लिंग शरीर किंवा आनंदमय कोष म्हणतात, हा कोष हृदयात एक छोटयाश्या श्वेत अंगुठाप्रमाणे अंडाकृती एक रक्तपिंड आहे. यालाच ज्योतिर्लिगं पण म्हटले जाते.

अन्य नाव - हिरण्यमयकोष, हृदयचक्र, हृदयगुफा, अनाहत, कारण शरीर, लिंग शरीर, हृदयकोष व आनंदमयकोष.

जेव्हा इतर सर्व कोष विकसित होतात तेव्हा आपल्या अन्तरात्मा आणि बाहयजगताशी समन्वयाची अनुभूती होते हेच सामाज्यसे आपल्याला आनंद व परमानंदाची अनुभुती करवितात, हिच तुर्था व पुर्वातित अवस्था होय.

योगाच्या दृष्टीने :- आनंदमय कोष हे शुद्ध चेतना, परमानंदच तत्व समाहित असून योगाच्या दृष्टीने ही अष्टांगयोगाची शेवटची पायरी किंवा अंग 'समाधी' ची अवस्था आहे.

शुद्ध चेतनेत विलय होणे किंवा आत्माशी जुडने शब्दांच्या परे परमचैतन्य अवस्था आहेत.

''तदेवार्थमात्रनिर्भास स्वरूपशुन्यनिव समाधि'' ।। (पा.यो.सु.३३)

ध्यानविषयाची अर्थमात्रता व ध्यानाची स्वरूपशुन्यता म्हणजे समाधी हि ध्यानाची पक्व अवस्था होय. ही समाधी संप्रज्ञान व असंप्रज्ञान, सवितर्क व निर्वितर्क असून नर्बिज समाधी हीच साधकाची आनंदावस्था होय.

ध्यानाची परिपक्व अवस्था प्राप्त झाल्यास साधकाला त्या वस्तुचा व स्वः चा सुद्धा ज्ञान राहत नाही त्या अवस्थेत द्रष्टा आणि दृश्याचे भेद नष्ट होतात, पुरूष आणि प्रकृती वेगळे आहे हे भान येते तेव्हा द्रष्टा स्वतःच्या स्वः स्वरूपास प्राप्त होतो.

''तदाद्रुष्टुस्वरूपे अवस्थानम''

द्रष्टा चैतन्नरूप होऊन जातो हिच समाधीची अवस्था असून योगदर्शनात यालाच 'कैवल्य' म्हटले आहे, आणि हेच योगाचे अंतिम उद्दिष्टय होय हेच जीवाला शिवाशी जोडणे, आत्म्याला परमात्म्याशी जोडणे हेच 'योग' होय.

आनंदमय कोषाचे कार्य :-

१) वास्तविक आत्मा आनंदमय कोशाच्या भाव आहे.

२) आत्मा किंवा विशुद्ध चैतन्याच्या सांसारिक क्रिया-कलापा बरोबर संलग्नता याच आवरणापासून प्रारंभिक होऊन अन्य चार कोषाच्या माध्यमाने अभिव्यक्त होते.

३) आनंदमय कोषामुळे प्रमोद रहित आत्मा, प्रिय प्रमोदादि धर्मानी युक्त होते.

४) शुद्ध आत्मा किंवा चेतनेचा प्रकृति किंवा जड पदार्थाच्या विकासाबरोबर संलग्न होण्याचा क्रम याच कोषापासून प्रारंभ होतो.

५) याच संलग्ननतेची परिणिती मनुष्य अन्य कोषाच्या माध्यमाने विभिन्न बौद्धीक, मानसिक, प्राणिक व जैविक गतिविधित होते.

६) आत्म्याच्या सर्वाधिक समिपतेमुळे आनंदमय कोषाला आनंदाने पुर्ण परमात्मा स्वरूप म्हटले आहे.

आनंदमय कोष हे ब्रम्हाचे अंतिम स्वरूप भृगुने मानले असून, संपूर्ण ब्रम्हांडात तेच व्याप्त आहे, व ही परमात्मा आत्म्याचा अंत्यत निकट असून समाधीची अवस्था योगाच्या दृष्टीने सांगितली असून व्यक्तिच्या आत्मकल्याण ची अवस्था आहे. संपूर्ण सहस्त्रार चक्राला प्रभावित करणारे आहे.

निष्कर्ष

व्यक्तिच्या संपूर्ण व्यक्तित्व विकासासाठी पंचकोषाची भूमिका अंत्यत महत्त्वाचा आहे.

व्यक्तित्वाचा समग्र विकास जर एक प्रक्रिया आहे तर चरित्र निर्माण त्याचा परिणाम आहे.तेव्हा प्रत्येक व्यक्तिच्या मग तो कितीही शारिरीक, मानसिक अथवा सामाजिक दृष्टीने विचलित असला तरी किंवा कुठल्याही मत संप्रदायच्या असला तरी किंवा विशिष्ट वयानंतर विकासाच्या अवस्थेत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तिकरिता पंचकोषाची साधना अत्यंत परिणामकारक असून त्याचे कुठलेही दुष्परिणाम नसून कुठल्याही खर्चाविना, तसेच कुठल्याही औषध प्रयोगाविना यांचा मनुष्याच्या जीवनात सकारात्मक प्रभाव दिसून येतो. तेव्हा शरीराने, मनाने, बुद्धीने स्वःआत्मकल्याना बरोबरच इतराच्याही जीवनाला दिशा प्रदान करून एक दिव्य व्यक्तित्व प्राप्त करून मानवी जीवनाला सफल करू शकतो हाच माझ्या लघुशोध प्रबंध सादर करण्यामागचा उद्देश होता. व त्या उद्देशाला अनुसरूनच मी हा लघुशोधप्रबंध सादर केला आहे.

याच अनुषंगाने गीतेत म्हटले आहे की,

> उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानयवसादयेत ।
> आत्मैव हयात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरत्मनः ।। (गीता ६.५)

अर्थात, व्यक्तिने स्वतःच स्वतःचा या संसारसमुद्रातून उद्धार करून घ्यावा आणि स्वतःला अधोगतिला न जाऊ देणे कारण, हा मनुष्य स्वतःच स्वतःच भिंग आणि स्वतःच स्वतःच शत्रु आहे.

तेव्हा व्यक्तिला स्वतःला विकासा साध्य करायचा असल्यास योगसाधनेची कास धरून पंचकोषाच्या मार्गाने जात व्यक्ति सर्व शारिरीक, मानसिक, सामाजिक आध्यात्मिक विकासातून मुक्ति मिळवत उच्च व्यक्तित्वाला प्राप्त होते. अनंतः असेच निर्देशनास येते कि, व्यक्ति मरतो पण त्याचे व्यक्तित्व कधीही मरत नाही ते सदैव सर्वाच्या स्मरणात असते.

संदर्भग्रंथसूची

अनु.क्र.	पुस्तकाचे नाव	लेखकाचे नाव	प्रकाशन	आवृत्ती वर्ष
१)	अष्टांगयोगदर्शन	श्री. विश्वास मंडलीक	'योगचैतन्य' विभाग नाशिक	प्रथमा आवृत्ती २००९
२)	हठयोग प्रदिपिका	ब.ग. देवकुळे	मे : शारदा साहित्य आनंद अं. कुंदूर	आवृत्ती २००५
३)	प्रगत शै.मानसशास्त्र	डॉ.डी.आर. कुलकर्णी	श्री. प्रमोद मुंजे विद्याप्रकाशन	प्रथम आवृत्ती २००९
४)	योगशिक्षा	ओमप्रकाश ागर्ग व संजय दत्ता	अग्रवाल पब्लिकेशन	आवृत्ती
५)	आयुर्वेदिक जीवनशैली	दिलीप गाडगीळ	इंडस्सोर्स बुक्समुंबई	प्रथम आवृत्ती २०१४
६)	भगवत्गीता (गीतोपनिषद्)	ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद	भक्तिवेदांत बुकटूस्ट	संपूर्ण सुधारीत आवृत्ती १९९६
७)	उपनिषद् संदेश	स्वामी रामदेव	दिव्य प्रकाशन पंतजली योगपीठ	प्रथम आवृत्ती २०१६
८)	चक्र एवं कुंडलिनी	रमेश चन्दू शूल्क	पुस्तक महल	संस्करण२०१२

⌘❖⌘

नराचा नारायण होण्यासाठी कर्मयोग एक मार्ग

सौ. वैशाली बापूराव चिडे

प्रस्तावना:

योग हा शब्द मूळात संस्कृत भाषेतून आलेला आहे. युज् म्हणजे जोडणे, बांधणे युज आणि योक या दोन शब्दांनी मिळून योग हा शब्द तयार झालेला आहे. योक म्हणजे एकाग्रचित्त, मनाची एकाग्रता विचार करणे व त्याची अंमलबजावणी करणे.

व्यासभाष्यात योग म्हणजे समाधी होय. आत्म्याला परमात्म्याशी जोडणे, जिवाला शिवाशी जोडणे, जडाला चेतनाशी जोडणे इहलोकाला परलोकाशी जोडणे, पृथ्वीला स्वर्गाशी जोडणे मानवाला देवत्वाशी जोडणे अशा योग या शब्दाचा अर्थ भारतीय संस्कृती परंपरेचा संदर्भात येऊ शकतो.

योग हा १०,००० पेक्षा जास्त वर्षापासून प्रचलित आहे. याचा उल्लेख नारदीय सुक्त व सर्वात प्राचीन अशा ऋग्वेदात आढळतो. सिंधु-सरस्वती संभ्यतेमधील पशुपतीनाथांच्या एका नाण्यावर योगमुद्रा विराजमान आहे. ती त्या काळातील योगाच्या व्यापकतेचे द्योतक आहे.

अतिप्राचीन बृहदारण्यक उपनिषद मध्ये योगामधील शारीरिक आसनांचा उल्लेख आढळतो. छंदोग्य उपनिषदात प्रत्याहार चा तर बृहद आरण्यक मधील एक स्तवनामध्ये प्राणायामाचा सविस्तर उल्लेख आहे. कठोपनिषदामध्ये योगाला अंतर्मनाच्या यात्रेसाठी तसेच चेतनेच्या विकासासाठी गरजेचया प्रक्रियेच्या रुपात जाणले आहे. योग याज्ञवल्क्य मधील याज्ञवल्क्य आणि शिष्या गार्गी यांच्या मधील संवादात श्वास घेण्याचे कित्येक व्यायाम प्रकार, शारीरिक युध्दतेसाठी गरजेची आसने व ध्यानाचा उल्लेख आहे. गार्गी लिखित छांदोग्य उपनिषद मध्ये योगासनांचा उल्लेख आहे. गार्गी लिखित छांदोग्य उपनिषद मध्ये योगासंनाचा उल्लेख आहे. अथर्ववेद मध्ये संन्याशांच्या एक समुहातील चर्चेनुसार शारीरिक आसने ही योगासने म्हणून विकसित होऊ शकतात यावर भर दिला. योग हा शब्द

भगवदगीतेत प्रत्येक अध्याच्या शेवटी आला आहे गीतेतील प्रत्येक अध्याय हा उपासनेचा वेगळा मार्ग प्रतिपादन करणारा आहे. तसेच उपासनामार्गातील वेगळेपणानुसार सामान्य पणे योग या शब्दात साधना पध्दतीचा समावेश होतो. उदा. राजयोग, हठयोग, मंत्रयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग, शक्तिपातयोग, सहजयोग यातील कर्मयोग म्हणजे जीवनाचा पाया असलेल्या कर्माच्या बहुरंगी छटांचा परिचय करुन घेऊ या कुठलेही कर्म निरपेक्षपणे आणि ईश्वरप्राप्ती हा हेतू ठेवून करणे म्हणजे कर्मयोग, कर्मयोग हा शब्द दोन शब्दांपासून तयार झाला आहे कर्म आणि योग म्हणजेच कर्म करुन योग साधणे, कर्मचाव्दारे मोक्षप्राप्ती करणे होय.

तत्कर्म यत् न बन्धाय I सा विद्या या विमुक्त्ये I

ज्या कर्मामुळे चित्तात कोणत्याही प्रकारचे नविन संस्कार उत्पन्न होत नाही व बंधनात टाकत नाही किंवा पापपुण्यासंबंधी नोंदी वाढत नाही. म्हणजेच आत्म्याभोवती नविन बंधन निर्माण होत नाही. तेच कर्म हो व जी मोक्ष, मुक्ती प्राप्त करुन देते. ती विद्या होय. असे कर्म सतत करीत राहणे म्हणजेच कर्मयोग होय.

मनुष्याने कर्म का करावी, कोणती कर्मे बंधनात अडकवितात, बंधनात न अडकता कर्मे कशी करावी. जीवनमुक्त झाल्यावरही कर्म करण्याचे महत्तव काय इ. गोष्टींचे ज्ञान करुन देऊन योग्य व अयोग्य कर्म कोणती याचे मार्गदर्शन करुन मोक्ष मिळवून देणा-या मार्गास कर्मयोग असे म्हणतात.

बुध्दियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते I

तस्याद्योगाय युज्यस्व योग: कर्मसु कौशलम I गी.2.50 II

समबुध्दीचा पुरुष पाप व पुण्य या दोहोंचाही जगात त्याग करतो. त्यापासून मुक्त राहतो. समत्वरुप योगच कर्मबंधनातून सुटण्याचा उपाय आहे. कर्म करण्याचे कौशल्य म्हणजेच योग होय. कर्मयोग म्हणजे जे कर्म केल्याने आपली आध्यत्मिक उन्नती होऊन आपण ब्रम्हाशी कायमचे जोडले जाणे होय. म्हणजेच जन्ममरणाच्या फे-यातून मुक्त होणे. कर्मयोग क्रियानिरपेक्ष आहे. कर्मयोगाची प्राप्ती क्रियेने नाही तर विवेकाने होते. कर्म व्यवहारातील का असेना त्या योगे चित्तावर संस्कार होऊ न देता संसकार

बंधनातून कायमची सुटका करुन घेणे होय. कर्म असक्ती व फलाशा त्यागून कर्म करणे हाच श्रेष्ठ कर्मयोग होय.

ज्ञानेश्वरीतील कर्मयोग

बुध्दी कर्मयोग:

अर्जुनाच्या निमित्ताने अखिल मानवजातीला आचरणाचा जणू मुलमंत्रच भगवान श्रीकृष्ण गीतेतील तिस-या अध्यायात सांगतात. याचे सुंदर निरुपण ज्ञानेश्वरमाऊलीने ज्ञानेश्वरीत केले आहे. गीता - ज्ञानेश्वरी ग्रंथांचे नित्यपठण व त्यानुसार निष्ठेने आचरण ठेवले तर प्रत्येक मुनष्य उध्दरुन जाईल. ज्ञानेश्वरांनी यात सांगितले आहे की प्रत्येक व्यक्ती कर्म केल्याशिवाय क्षणभरदेखील जगू शकत नाही. परंतु पुष्कळ कर्मे करणारा कर्मयोगी होऊ शकत नाही. जर त्या कर्माला योग्य वळण लावले. शास्त्र-विधीनुसार कर्म करण्याची सवय लावून घेतली तर प्रत्यक्ष परमेश्वरप्राप्ती होऊ शकते. म्हणजेच कर्माच्या या साध्याशा वाटणा-या नौकेतून हा भवसागर तरुन जाता येईल मात्र त्यासाठी प्रत्येक कर्म विशिष्ट कसोटयांवर तपासून घेतले तरच कर्माचा कर्मयोग होईल.

दोन निष्ठांचे साध्य एकच

प्रत्येक कर्म हे यज्ञकर्मच व्हायला पाहिजे. अर्जुन जेव्हा कुरुक्षेत्रावर आप्तस्वकीय गुरु, बंधु, मित्र यांच्याविरुध्द युध्द करण्यास प्रवृत्त होत नाही तेव्हा श्रीकृष्ण म्हणतात अर्जुन तू योगी आहेत व योग्याची निष्ठा ही कर्मयोगानेच होते तर सांख्ययोग्याची निष्ठा ही ज्ञानयोगानेच होते.

कर्मत्याग सर्वथा अशक्य

न कर्मणामनारभ्या त्रैष्कर्म्य, पुरुषोऽश्रुते I
न च संन्यसनादेव सिध्दि समाधिगच्छति II गी.34

मनुष्य कर्म केल्शशिवाय निष्कर्मतेला म्हणजेच योगनिष्ठतेला प्राप्त होत नाही व कर्माचा फक्त त्याग केल्याने सिध्दीला म्हणजेच सांख्यनिष्ठेला प्राप्त होत नाही.

ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात

सांगे पैलतीरा जावे I ऐसें व्यसन का जेय पावे
तेथे नावेतें त्यजावें I घडे केवीं II ज्ञा 3/47

नदीच्या दुस-या किना-यावर जायचे असेल तर नावेचा त्याग करुन चालणार नाही किंवा

ना तरी तृप्ती इच्छिजे I तरी कैसेनि पाक न कीजे I
की सिध्दही न सेविजे I केवीं सांगे II ज्ञा 3.48

भुक लागली असेत तर स्वयंपाक न करता किंवा शिजविलेले अन्न न घेता तृप्त होणार नाही. तसेच ज्याला कर्मसहित अशा आत्मस्वरुपाचे ठिकाणी स्थिर राहावयाचे असल्यास आपले विहित कर्माचरण सोडू नये केवळ विहित कर्म टाकल्यानेच कर्म टाकले जाते असे होत नाही.

सांगे श्रवणी ऐंकावे ठेलें I की नेत्रींचे तेज गेलें I
हे नासारं बुझाले I परिमळ नेघे II ज्ञा 3.55

कानाचा ऐकण्याचा व्यपार बंद पडला? किंवा डोळयाचे तेज जाऊन त्याचे पाडण्याचे काम किंवा नाक बुजुन गेले आणि वास घेण्याचे काम बंद झाले असे होत नाही. सर्व व्यापार होतातच व यांपैकी काही एक कर्म जर बंद पडत नाही तर आपण कर्म सोडले असे म्हणतात येणार नाही.

तेराव्या अध्यायात माऊली म्हणतात,

प्रकृती तें समस्तां I क्रियां नाम II ज्ञा .13.966

प्रकृतीच्या स्वाधीन असणा-याला कर्म सुटत नाही मग तो ज्ञानी - अज्ञानी कोणीही असो कर्मरहित राहू शकत नाही.

जीवमुक्ताचे लक्षण -

परंतु जो मनुष्य मनाने इंद्रियांना नियंत्रणात ठेवून आसक्ति कर्म करतो तो श्रेष्ठ होय ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात

तो कामनामात्रें न घेपे I मोहमळें न लिंपे I
जैसें जळीं जळें न शिंपे I पद्मपत्र II ज्ञा 3.71

जो अंत:करणातून कोणत्याही प्रकारच्या विषयसुखाची वासना करीत नाही., ज्याप्रमाणे पाण्यातील कमळाच्या पानाला पाणी लागत नाही त्याप्रमाणो तो जीव पुर्णपणे निष्काम असतो.

तैसे सामान्यत्वें पाहिजे I तरी साधारणचि देखिजे I

येरवीं निर्धारिता नेणिजें I सोय त्रयाची II 3.73

असा पुरुष वरवर पाहता सामान्य पुरुषाप्रमाणे कर्म करतो असे दिसत असले तरी तो पुर्ण ब्रम्हस्वरुप असतो. तो मुक्तच असतो. त्याला काही मिळविण्याची वा तो मोहपाशात अडकलेला नसतो. अशा विशेषणांनी विशिष्ट असा पुरुष कर्मयोगी होय. मी कर्म आणि कर्तुत्व यांच्याहुन अत्यंत निराळा व केवळ सच्चिदानंद आत्मस्वरुप आहे अनुभव असा अनुभव येत असल्यामुळे पहिल्यापेक्षा श्रेष्ठ असून ज्ञानी पुरुष आहे.

स्वधर्मानेच मोक्षप्राप्ती

भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात,

नियतं कुरु कर्म त्व कर्म ज्यायो हयकर्मण: I
शारिरयात्रापि च ते न प्रसिध्दयेद कर्मण: II गी.3.8

हे अर्जुना तू आपले विहित कर्म कर कर्म न करण्यापेक्षा कर्म करीत राहणे चांगले शरीर जीवंत राहण्यासाठी कर्म करावेच लागेल.

ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,

म्हणोनि जेंजे उचित I आणि अवसरे करुनि प्राप्त I
ते कर्म हेतुरहित I आचरें तू I ज्ञा.3.78

देखे अनुक्रमाधारें Iस्वधर्म जो आचरे I
तो मोक्ष तेणें व्यापारें I निश्चित पावें II ज्ञा.3.80

आपल्याला विहित असे उचित कर्म व प्रसंगाने आलेले नैमित्तीक कर्म असे दोन नित्य व नैमित्तिक कर्म विषय सुखाच्या प्राप्तीचा उददेश सोडून केवळ भगवंताने लावून दिलेले आपले कर्तव्य आहे असे करावे. नित्यकर्म दररोज करायचे असते व नैमित्तिक कर्म निमित्त प्राप्त झाले की करायचे हा

जो नित्यनैमित्तक कर्म करण्याचा क्रम आहे. त्यानुसार जो आचरण करतो तो मोक्षाला प्राप्त होतो.

यज्ञार्थ नित्यकर्म

यज्ञानिमित्त केल्या जाणा-या कर्माशिवाय इतर कर्मे जो मनुष्य करतो. तो कर्मबंधनात अडकतो आसक्तिरहित यज्ञासाठी कर्म कर. यज्ञ इच्छित मनोरथ पूर्ण करतो. त्या देवतांची पुष्ठी होऊन आपल्याला पण पुष्ट कर यज्ञ इच्छित मनोरथ पुर्ण करतो त्या यज्ञाने देवतांची पुष्टी होऊन आपल्याला पण पुष्ट करतो. यज्ञदेवतेला भोग अर्पण करुनच स्वत: खावे यज्ञ करुन करुन शिल्लक राहिलेले अन्न खाणारे श्रेष्ठ पुरुष पापांपासून मुक्त होतात. स्वत:साठी जे अन्न शिजवून खातात ते पापच खातात.

म्हणोनि स्वधर्मानुष्ठान I तें अखंड यज्ञ याजन I

जो करी तया बंधन कंहीच न घडे II 3.83 ज्ञा.

म्हणून स्वधर्माचे अनुष्ठान करणे हेच यज्ञाचे अनुष्ठान होय. हे स्वधर्मरुप अखंड यज्ञाचे अनुष्ठान जो करतो, त्याला कधीच कर्माचे बंधन होत नाही.

ब्रम्हदेवाचा उपदेश

देवतांतरा न भजावें I हे सर्वथा काहीं न करावें I
तुम्ही स्वधर्मयज्ञीं यजावे I अनायासें II 3.91

तैसा स्वधर्मरुप मख I हाचि सेव्य तुम्हां एक I
ऐसें सत्यलोक नायक I बोलता जाहला II ज्ञा 3.93

एका स्वधर्मरुप परमेश्वराला सोडून दुस-या देवतेची उपासना वगैरे काही करु नका. आपल्या शक्तीनुसार स्वधर्मरुप यज्ञाने परमेश्वराचे पूजन केले म्हणजे झाले. तसेच स्वधर्मरुप यज्ञ तुम्हांला सर्वस्व देणारा आहे. असे ब्रम्हदेव म्हणतात. जर आपल्या धर्माचे अनुष्ठान केले तर कामधेनूप्रमाणे आपल्या मनोकामना पूर्ण होतील. स्वधर्मरुप यज्ञाच्या अनुष्ठानाने सर्व देव संतुष्ठ होऊन आपल्या इच्छेप्रमाणे भोग देतील आपला योगक्षेत्र खात्रीने चालवतील देवाच्या प्रसादाने वाचासिध्दी प्राप्त येईल. तुमच्या आज्ञेप्रमाणे लोक काम करतील.

स्वधर्मलोभाचा परिणाम

तुमच्या आज्ञेप्रमाणे लोक काम करतील माऊली म्हणजे की जो पुरुष अग्नीच्या मुखात हवन करणार नाही, देवतांचे पूजन, ब्राम्हणांना भेजन देणार नाही, गुरुची भक्ती करणार नाही, अतिथींचा आदर करणार नाही, आपल्या नातेवाईकांना मदत करुन त्यांना आनंद मिळवून देणार नाही. अशा पुरुषाला पुढे फार दु:ख होते त्याला प्राप्त झालेली संपत्ती सर्व नाहीशी होते.

म्हणूनच ज्ञानेश्वर महाराज या ओवीत म्हणतात

तैसा स्वधर्म जरी लोपला I तरी सर्व सुखाचा थारा मोडाला

जैसा दीपासवें हरपला प्रकाश जाय I 3.110 ज्ञा I

ज्याप्रमाणे दिवा विझविला की प्रकाश ताबडतोब नाहीसा होतो त्याप्रमाणे स्वधर्म लोप पावला की कोणतेही सुख भोगण्यास मिळत नाही. म्हणून जो स्वधर्माचे आचरण करणार नाही त्याला अवश्य दंड भोगावा लागेल. तो चोर म्हणून गणला जाऊन त्याचे प्राप्त भोग पुढे त्याच्यापासून हिरावून घेतले जातील. त्याला दारिद्रय प्रापत होते.

ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात

जैसे जळचरां जळ सांडे I मग तक्षणी मरण मांडे I
हा स्वधर्म तेणे पाडें I विसंबों नये II ज्ञा.3.117

ज्याप्रमाणे जलचर प्राणी जलांवाचून तात्काळ मरण पावतात, त्याप्रमाणे स्वधर्म हा तसाच असल्यामुळे कधी सोडू नये. म्हणून सर्व लोकांनी आपआपल्या विहीत कर्माच्या ठिकाणीच तत्पर राहावे. जो कोणी विहीत कर्म करण्यात निष्काम बुध्दीने आपल्याला प्राप्त झालेल्या संपत्तीचा उपयोग करतो, गुरु, स्वजाती, अग्नी यांचे पूजन करतो, ब्राम्हणाची सेवा करतो, पितरांचे श्रादध करतो हे सर्व विहीत कर्म करुन स्वधर्माने हवन केल्यावर जे जे उरेल ते मग खुशाल आपल्या कुटूंबातील माणसांसह खावे यामुळे पापांचा लेप लागत नाही. ज्याप्रमाणे अमृताच्या सेवनाने महारोगही नाहीसा होतो. त्याप्रमाणे स्वधर्मरुप यज्ञाचरणाने पातके नाहीसे होतात. जे पुरुष देहाला मी समजतात व विषयाला भोग्य समजतात, इंद्रियांना जसे रुचेल तसे पदार्थ करवून खातात ते पापच खातात. सर्वसंपत्ती यज्ञसामग्री

आहे, ती परमात्याला अर्पल करावी म्हणूनच भगवान श्रीकृष्ण गीतेत म्हणतात,

यज्ञप्रसादाने फळ

ब्रम्हार्पणं ब्रम्ह हविर्ब्रम्हाग्नौ ब्रम्हणा हुतम् I
ब्रम्हैव तेन गन्तव्यं ब्रम्हकर्मसमाधिना II गी.4.24

ज्ञानी पुरुष अर्पणक्रिया, हविद्रव्य, अग्नी, हवनकर्ता, कर्माने प्राप्त होणारे फल हे सर्व ब्रम्हस्वरुपच पाहतो. म्हणून अशा समदृष्टीने पाहणारा ब्रम्हालाच प्राप्त होतो. ज्याच्या योगाने यज्ञ पूर्ण होतो व परमात्माही संतुष्ट होतो असे अन्न सामान्य म्हणता येत नाही. ते परब्रम्हरुप आहे.

यज्ञाचे मूळ ब्रम्ह

अन्नादभवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भव: I
यज्ञाद्भवति पर्जेन्यो यज्ञा: कर्मसमुभ्दव: II गी.3.14

कर्म ब्रम्होद्भवं विध्दि ब्रम्हाक्षर समुदभम् I
तस्यात्सर्वगतं ब्रम्ह नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम II गी.3.15

सर्व प्राणी अन्नापासून उत्पन्न होतात. अन्ननिर्मिती पावसापासून होते पाऊस यज्ञापासून पडतो व यज्ञ विहीत कर्मामुळे घडतो. कर्मसमुदाय वेदांपासून व वेद अविनाशी परमात्म्यापासून उत्पन्न झालेले आहे. सर्वव्यापी परमअक्षर परमात्मा नेहमीच यज्ञात प्रतिष्ठित असतो.

म्हणून माऊली म्हणते

परी कर्माचिये मूर्ति I यज्ञीं अधिवास श्रुति I
ऐकें सुभद्रापति I अखंड गां II 3.137

कर्म मूतिमंत प्रकट घेण्याकरिता यज्ञाच्या ठिकाणी श्रुतीचे राहणे गरजेचे आहे. म्हणजेच यज्ञादि कर्म श्रुतीत सांगितल्याप्रमाणे करणे. तैत्विरिय उपनिषदात भृगुवल्लीमध्ये भुगु ऋषींनी आपला पुत्र वारुणी याला ब्रम्ह जाणण्यासाठी तप करण्याचे सांगितले तेव्हा वारुणीने प्रथम तपात अन्न हेच ब्रम्ह जाणले.

अन्न ब्रम्हेति व्यंजानात I अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते I
तै.3.भ

स्वधर्म लोपाचा परिणाम

अनादि कालापासून प्रवृत्त झालेले हे चक्र जो चालू ठेवणार नाही, त्याचे सर्व आयुष्य पापरुप आहे. जो शास्त्राने विहीत केलेला धर्म सोडून वाटेल तसा वागेल तो पापाचा पर्वत होय. तो भूमीला भारभूत होतो. धर्म सोडून वागणा-याचे जन्म व कर्म दोन्ही निष्फळ असतात. शेळीच्या गळयाला असलेले स्तन जसे निरर्थक असते त्याप्रमाणे स्वधर्माचे अनुष्ठान न करणा-या मनुष्याचे जीवन निरर्थक असते. शरीर प्राप्त होऊन कर्म करण्याचा कंटाळा जो करतो तो अत्यंत मूर्ख होय. परंतु जो मनुष्य आत्म्यातच रमणारा, आत्म्यतच तृप्त आणि आत्म्यतच संतुष्ट असतो त्याला कोणतेच कर्तव्य उरत नाही.

तृप्ति जालिया जैसी I साधनें सरती आपैसीं I
देखे आत्मतृष्टीं तैसी I कर्मे नाहीं II 3.148 ज्ञा

जंववरी अर्जुनी I तो बोध भेटेना मना I
तंवचि या साधना I भजावें लागे II 3.149 ज्ञा

तृप्ती झाल्यवर ज्याप्रमाणे स्वयंपाकदि साधनांचा उपयोग नसतो, त्याप्रमाणे आत्म-सुखानेच तृप्त झाल्यावर कर्तव्य उरत नाही जोपर्यंत आत्मज्ञान होत नाही तोपर्यंतच साधनरुप कर्माचे अनुष्ठान करायचे असते.

तस्मादसक्त: सततं कार्य कर्म समाचर I
असक्तो हयाचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुष: II गी 3.19

कर्माच्या फळाची असाक्ती न ठेवता विहित कर्माचे अनुष्ठान कर त्यालाच परमेश्वराची प्राप्ती होते. कृष्ण अर्जुनाला सांगतात मनाला व इंद्रियांना शास्त्रानुसार वागण्याचा अभ्यास लावून व कर्माने विषयसुख् पाहिजे ही वासना सोडून देऊन आपल्या योग्य विहीत धर्माचे आचरण कर जे लोक स्वधर्माचे आचरण करुन निष्काम कर्म केले ते या जगात मोक्षाला गेले आहेत.

देख पां जनकांदिक I कर्मजात अशेख I

न सांडिता मोक्षसुख I पावते जाहले I ज्ञा 3.152

जनक राजा सुदधा संपूर्ण कर्म करुनच मोक्षसुखाला प्राप्त झाला. याचसाठी कर्माचे आचरण करण्याकडे मनुष्याची आस्थापुर्वक प्रवृत्ती असावी. त्यामुळे बाकीच्या लोकांना ते मार्गदर्शक ठरते. त्यांचे अध:पतन होत नाही. ते सुध्दा जन्ममृत्युच्या फे-यातून सुटतात. ज्यांची विषयसुखाची वासना नाहिशी झाली ज्यांना परमेश्वर प्राप्ती झाली अशा लोकांनीही इतर लांकांना सन्मार्ग दाखवावा. शहाण्यांनी अज्ञानी लोकांना भगवदप्राप्तीचा मार्ग दाखववावा श्रेष् पुरुषाचे आचरण म्हणजेच धर्म होय. शहाण्यांनी कर्म सोडू नये एवढेच नाही तर लोकांना मार्गास लावण्याकरिता स्वत: धर्माचे आचारण करावयास पाहिजे.

गीतारहस्यातील कर्मयोग

भगवदगीता ही निवृत्तीमार्ग सांगणारी आहे. या विचारांचे खंडन करण्यासाठी या ग्रंथाचा जन्म झाला आहे. ज्ञानेश्वरी हा जसा पहिला आदर्श पद्यग्रंथ तसा हा पहिला आदर्श गद्यग्रंथ आहे. लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांनी (सष्टें 11, 1902 ते जून 8, 1994) गीतारहस्य हा ग्रंथ मंडालेच्या तुरुगांत असतांना लिहिला. गीतेचे कर्मयोगपर व तुलनात्मक हे पहिलेच विवेचन होते. लोकमान्य या ग्रंथाम म्हणतात की मूळ गीता ही निवृत्तीवर नसून कर्मयोगपर आहे किंबहुना गीतेत योग हा एकेरी शब्दच कर्मयोग या अर्थानेच आहे. त्यांचे मते प्रत्येक मनुष्याने शुध्द परमेश्वर स्वरुपाचे ज्ञान संपादन करुन त्याव्दारे आपली बुध्दी शक्य तितकी निर्मळ व पवित्र करावी हेच जगातील पहिले कर्तव्य. गीतेत सांगितले आहे ते म्हणतात की गीतेत सांसारिक कर्मे गौण किंवा त्याज्य करुन ब्रम्हज्ञान, भक्ती किंवा फक्त निवृत्तीपर मोक्षमार्गानेच निरुपण केलेले नाही.

युध्द करणे हा क्षत्रियाचा धर्म असला तरी त्याउलट कुलाचा नाश करण्याचे घोर- पातक घडून जे युध्द मोक्षप्राप्तीरुप आत्मकलयाणाचा नाश करणार तर ते करावे की करु नये अशा संभ्रावावस्थेत अर्जुन पडला होता म्हणून तो संभ्रम व मोह घालविण्यासाठी शुध्द वेदानतशास्त्राव्दारे कर्माकर्माचे व त्या बरोबरच मोक्ष उपायाचे पूर्ण विवेचन करुन आणि कर्मे कधीच सुटत नाही व सोडूही नयेत असे ज्ञानमुलक व भकतीप्रधान कर्मयोगाचेच गीतेत प्रतिपादन केलेले आहे. गीतारहस्य व कर्मयोगावरचा एक स्वतंत्र ग्रंथच आहे. भगवदगीता हा आपल्या धर्मग्रंथापैकी एक अत्यंत तेजस्वी व निर्मळ हिरा आहे. अत्याविदयेची गूढ व पवित्र तत्वे थोडक्यात पण

असंदिग्धपणे सांगितली आहे. मनुष्यास आपल्या आध्यात्मिक परम पुरुषर्थाची ओळख करुन देणारा आहे. भकतीची ज्ञानाशी व या दोन्हीही व्यावहारिक ज्ञानाशी सुंदर सांगड घालून संसारात निष्काम कर्म कसे करावयचे व त्यास प्रवृत्त कसे व्हावे ते हा ग्रंथ सांगतो.

योग शब्दाचे विवेचन

भगवदगीतेत दुसरा वारंवार आलेला शब्द म्हणजे योग

पातंजल योगसुत्रात प्राणायामादिक साधनांनी चित्तवृत्तीचा किंवा इंद्रियाचा विरोध करण म्हणजे योग होय.

योगश्चित्तवृत्तीनिराधः I पा.यो.12

व्यासभाष्यात योग म्हणजे समाधि म्हटले आहे उपनिषदांत योग हा ध्यानायोगाच्या दृष्टिने सांगितला आहे. (कठ 3.11) परंतु भगवदगीतेत योगाचा इतका संकुचित अर्थ अपेक्षित नाही.

योग हा युज म्हणजे जोडणे या धातुपासून तयार झाला आहे. त्याचा धात्वर्थ आहे जोड जुळणी मिळवणी संगती एकत्र येणे व पुढे तशी स्थिती प्राप्त होण्याचा उपाय साधन युक्ती किंवा इलाज म्हणजे कर्म असाही झाला आहे.

योगः संहननोपायध्यानसंगतियुंश्तिषु (अ.को.3.322)

असाही अर्थ दिला आहे. फलजोतिष्यात ग्रहांची स्थिती इष्ट किंवा अनिष्ट योग आहे असा अर्थ घेतला आहे. तर योगक्षेम यात योग म्हणजे प्राप्त न झालेल्या वस्तु मिळविणे (गी 9.22) महाभारतात द्रोणाचार्य जिंकले जात नाहीत असे पाहून त्यांना जिंकण्याचा एकच योग (म्हणजे साधन व युक्ती) या अर्थाने घेतला आहे.

एको हि योगोऽस्य भवेध्दधाय (म. मा. द्रो. 181.131)

याही पुढे महाभारतात पहावयास मिळते की जरासंधादि राजांस धर्मरक्षणार्थ योगानेच कसे मारले याचे वर्णन केले आहे. भीष्यांनी अंबा, अंबिका व अंबालिका यांचे हरन केल्यावर इतर राजे योग योग म्हणून मागे लागले असे वर्णन आहे.

लोकमान्य म्हणतात गीतेत योगी किंवा योग शब्दापासून झालेले सामासिक शब्द सुमारे 80 वेळा आलेले आहेत फक्त चार-पाच वेळा (गी 6.12

व 13) या ठिकाणी सोडून पातंजल योग हया अर्थाने आलेला नाही. भगवदगीतेत योग हा शब्द मुक्ती कौशल्य साधन, उपाय, जोड अशा थोडयाफार भेदाने सर्वत्र आढळून आलेला आहे. योग म्हणजे साधन मुक्ती कोशल असाच घेऊन होणार नाही तर वक्त्याच्या वाक्यात तो कोणत्या अर्थाने आला आहे ते पाहुन योग चा अर्थ घ्यावा लागतो. गीतेत दोन- चार ठिकाणी श्रीकृष्णांनी ईश्वरी कौशल्यास अद्भुत सामर्थ्यांस योग हा शब्द वापरला आहे. (गी 7.25, 9.5,10.7,118) या अर्थाने श्रीकृष्णांस योगश्वर म्हटले आहे.

योग कर्मसु: कौशलम (गी250)

योग म्हणजे कर्ते करण्याची काही विशेष कुशलता मुक्ती चतुराई शैली शंकर भाष्यात कर्मसु कौशलम् या पदाचा कर्माचे ठायी स्वभवत: असणारे जे बंधकत्व ते नाहीसे करण्याची युक्ती. वरील अर्थापैकी योग म्हणजे उत्तम साधन किंवा उत्तम उपाय होय. म्हणजेच आपले स्वातंत्र्य न गमाविता मेहनत करुन पैसा मिळविणे या उपायासच द्रव्यप्राप्तियोग असे म्हणण्याचा प्रघात आहे.

कर्मयोगशास्त्र:

एकच कर्म करण्याचे जे अनेक योग साधने मार्ग असतात त्यापैकी चांगला व शुध्द मार्ग कोणता? तो नेहमी आचरता येइल का? नसल्यास त्याला अपवाद कोणते? ते का उत्पन्न होतात जो मार्ग आपण चांगला समजतो तो चांगला का? व वाईट समजतो तो वाईट का? हा चांगले वाईट पणा कोणत्या धोरणाने ठरवावा? किंवा त्यातील वीज काय? इ. गोष्टी ज्या शास्त्राच्या आधारे निश्चित करता येतात त्यास कर्म योगशास्त्र म्हणतात.

पारंपारिक व आधुनिक अशा दोन्ही पध्दतीचा आवलंब करणारा ग्रंथ आहे. प्रवृत्ती धर्म जर निष्काम मार्गाने आचरणात आणला तर नक्कीच चित्तशुध्दी होऊन ज्ञानप्राप्ती होते. टिळकांच्या दृष्टिने लोकसंग्रह हा केंद्रस्थानी होता. निष्काम कर्मयोग हा शब्द संत तकारामांनी प्रथम वापरला गीता नीतीशास्त्र आहे व सर्वांनी नितीनियमाने कसे वागावे त्यासाठी व ग्रंथ मार्गदशक आहे. मनुष्य आपल्या मनुष्यजन्मात केलेल्या चांगल्या वाईट कर्माची फळे नंतर अनेक मनुष्यजन्मात भोगत असतो. पण

साधना अपुर्ण राहिली तर नंतर लगेचच्या जन्मात ती साधना पूर्ण करण्यायोग्य वातावरणात तो जन्म घेतो.

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते I गी 6.41

पण तरीही माणसाची जबरदस्त इच्छाशक्ती व प्रयत्न यामुळे प्राक्तन बदलू शकते या कर्मफळालाच संसार प्रकृती माया या नावांनी ओळखलो जातो. त्यात बदल करण्याचा कोणालाच अधिकार नाही मोक्ष पाहिजे असेल तर निष्क्रिय व्हावयास हवे असे कुठेही सांगितले नाही कर्म करणे अत्यावश्यक आहे आणि ते कौशल्याने करणे म्हणजे योग आणि ते कर्म कसे करावे हे सांगण्यासाठी गीतारहस्य.

गीतरहस्य हे संसारशास्त्र आहे. संसारात विविध कर्मे करतांना जी कौशलय वापरतो तोच कर्मयोग अती काय आणि नेमस्त काय ते ठरविणे कठीण असते. आपली कामावरील निष्ठा सर्वात महत्वाची त्यानेच प्रतिष्ठान मिळते. धर्म अर्थ काम आणि मोख असे चार पुरुषार्थ सांगितले आहेत. पुरुष ज्याची इच्छा करतात. ते पुरुषार्थ समाजधारणेसाठी ज्या चौकटी आहेत त्यात कर्मयोग आहे. धर्म व कर्तव्यपालनाशी जोडलेला आहे. धर्मनियम पाळले जात नाहीत तेव्हा युध्द होते गीतारहस्यात लोकमान्य टिळकांनी कालसुसगत विधाने केलेली आहे. पण काळ कोणताही असो नितीनियम सोडून वागणे हे विसंतच ठरते.

कर्मयोगशास्त्राच्या निरुपणाचे पंथही वेगवेगळे झाले आहेत. कोणत्याही शास्त्रात त्यातील विषयांची चर्चा सामान्यत: तीन प्रकारे करतात.

1. आधिभौतिक
2. आधिदैविक
3. आध्यत्मिक

आधिभौतिक विवेचन -

जड सृष्टीतील पदार्थ आपल्या इंद्रियांना ज्याप्रमाणे दिसतात त्याचप्रमाणे ते आहेत. त्यापलीकडे काही नाही. उदा. सूर्य ही देवता न मानता पंचमहाभूतांनी बनलेला जड पदार्थांचच एक गोळा आहे असे मानून

उष्णता प्रकाश वजन अंतर आकर्षण वगैरे त्याच्या गुणधर्मांचेच जेव्हा परिक्षण करतात ते आधिभौतिक विवेचन होय.

आध्यात्मिक विवेचन-

ही जड सृष्टी सोडून पदार्थांच्या मुळाशी काय आहे. या पदार्थांचे व्यवहार केवळ त्यांच्या गुणधर्मानेच होतात किंवा त्यांच्या पाठीमागे दुसरे तत्व आहे. अशा दृष्टिने विचार करुन लागले म्हणजे आधिभौतिक विवचेनाच्या पलीकडे जाणे भाग पडते. उदा. सूर्याच जड किंवा अचेतन गोळयांत तदष्ठिाची सूर्य या नावाची एक देवता असून तीच जड सूर्याचे व्यवहार चालविते असे जेव्हा आपण मानतो तेव्हा ते आधिदैविक विवेचन होय.

आध्यात्मिक विवेचन-

जड सृष्टीतील हजारो जड पदार्थात हजारो स्वतंत्र देवता न मानता सृष्टीचे सर्व व्यवहार चालविणारी व मनुष्याचे शरीरात आत्मस्वरुपाने राहून त्याला सकल सृष्टीचे ज्ञान देणारी अशी एक इंद्रियातील शक्ती या जगात आहे. त्या शक्तीनेच हे जग चालले आहे ती शक्ती ब्रम्ह तेव्हा त्यास आध्यात्मिक विवेचन म्हणतात.

विषय प्रतिपादनाचे प्रत्येकाचे मार्ग वेगवेगळे असतात. भीष्म - द्रोणादिकांचा ज्यात वध करावा लागणार ते युध्द करणे श्रेयस्कर आहे काय? असा प्रश्न अर्जुनाचा होता. आधिभौतिक विचार करणा-या पंडीताने युध्दाचे नफानुकसान किती? एकंदर समाजावर त्याचे काय परिणाम होतील? याचा सरासार विचार करुन न्याय किंवा अन्याय याचा त्याने निकाल दिला असता. परंतु असल्या उत्तराने अर्जुनाचे समाधान होणे शक्य नव्हते. त्याची दृष्टी त्याहून व्यापक होती. केवळ या जगातच नव्हे तर पारलौकीकदृष्टया आपल्या आत्म्याही परिणामी हे युध्द श्रेयस्कर होईल की नाही ऐहिक सुख मिळेल की नाही याबददल त्याला शंका नव्हती अर्थात मी करतो ते धर्म अधर्म पुण्य की पाप हे त्यास पहावयाचे होते. गीतेतच नव्हे तर महाभारततही त्याचे विवेचन पारलौकिक व अध्यात्मदृष्टीने केलेले असून त्यात धर्म आणि अधर्म या दोन शब्दांचाच सर्वत्र उपयोग केलेला आहे.

धर्म या शब्दाचा कित्येकदा पारलौकिक सुखाचा मार्ग अशाच करण्यात येतो. आपण तुझा धर्म कोणता? असा प्रश्न जेव्हा विचारतो तेव्हा

केवळ पारलौकिक कल्याणार्थ तू कोणत्या मार्गाने जातो वैदिक, बौध्द, जैन, ख्रिस्ती, मोहम्मद, पारसी इ. असा विचारण्याचा आपला हेतू असतो. आणि तो पण त्याचप्रमाणे उत्तरही देत असतो. पंरतु धर्म या शब्दाचा एवढा संकुचित विचार नसुन राजधर्म प्रजाधर्म देशधर्म शांतिधर्म, कुलधर्म, मित्रधर्म वगैरे ऐहिक नितीबंधनासहि धर्म हा शब्द लावण्यात येतो. पारलौकिक धर्मास मोक्षधर्म म्हणतात. चतुर्विध पुरुषार्थात धर्मअर्थ काम मोक्ष यातील पहिला शब्द धर्म यातच जर माक्षाचा समावेश झाला असता तर मोक्ष म्हणून शेवटी वेगळा पुरुषार्थ सांगण्याची आवश्यकता नव्हती या ठिकाणी धर्म म्हणजे संसारातील शेकडो नितीधर्मच अपेक्षित आहे. एखाद्यास एखादी गोष्ट करणे धर्माने प्राप्त आहे म्हणजे येथे धर्म हे शब्द कर्तव्याशास्त्र किंवा समाजव्यवस्था शास्त्र असे होते. मनु आदि स्मृतिग्रंथात ब्राम्हण, क्षत्रिय वैश्य व शुद्र यांची विशिष्ट म्हणजे चातुर्वण्याची कर्म सांगतांना धर्म या शब्दाचा अनेक वेळ उल्लेख आला आहे.

आहारनिद्राभय मैथुनं च सामान्य मेतत्पपशुभिर्नरणाम I
धर्मो हि तेषामधिको विशेष धर्मेण हीन: पशुभि: समान: II

आहार, निद्रा, भय आणि मैथुन ही मनुष्यांस आणि पशुंस सारखीच रांगेत प्राप्त आहेत धर्म हाच काय तो मनुष्य आणि पशु यांच्यामध्ये भेत होय ज्यांना हा धर्म नाही त्यांना पशुच समाजायचे.

धर्माचे मूळ स्वरुप काय? त्याचा काय उपयोग व धर्माची मर्यादा काय हया आचार आचारणात भेद पडतो. मग कोणत्या शास्त्राचे धर्म पाळावे असा जेव्हा प्रश्न उदभवतो तेव्हा ज्या मार्गाने महाजन गेले तोच धर्माचा मार्ग होय असे महाभारत म्हणतो.

कर्मसिंध्दांत

सर्व मनुष्यमात्र कर्मांनी बांधलेले असतात. लहानपासून तर मोठयांपर्यंत सर्वांनाच कर्म करावी लागतात. मग ती लहानमोठी वेगवेगळया प्रकारची असू शकतात. जे जे काम किंवा क्रिया करतो त्याला कर्म म्हणावयाची उदा. पाहणे ऐकणे बोलणे, मनन करणे, कपडे धुणे, इ. या सर्व प्रकारच्या कर्माचे तीन भाग पाडता येतात.

क्रियामाण कर्म:

आपण सकाळपासून तर रात्री झोपेपर्यंत जे जे काही काम करतो ते सर्व क्रियामाण कर्म म्हणजे ही सर्व कर्म केल्यावर आपल्याला निश्चित असे फळ मिळते. उदा. दात घासले तर ती साफ दिसते ताजेतवाने वाटणे, पाणी पिले तर शरीर, मन तृप्त होणे हे फळ आपण कोणाला मारले तर त्यानेही आपल्याला मारले, ताबडतोड फ मिळाले. अशा प्रकारे क्रियामाण कर्माचे फळ भोगूनच आपली मुक्ती होते.

संचित कर्म:

प्रत्येक क्रियामाण कर्म ताबडतोब फळ देत नाही. ते पक्व होण्यास वेळ लागतो. अशी कर्मे जोपर्यंत फळ मिळत नाही तोपर्यंत साठून राहतात त्यांनाच संचित कर्म असे म्हणतात. उदा. आज शिक्षकांनी शिकविले तीन महिन्यांनी मुलांन परिक्षा दिली व पेपर चांगला सोडविला व त्याचा निकाल हाती आल्यावर शिक्षकाला त्याचे फळ मिळाले. तसेच काही फळ मिळायला जन्म लागतात. या जन्मात कुणाचा वध केला तर दुस-या जन्मात तशाच प्रकारचे फळ त्याला भोगावे लोगतील. आज बी पेरले ¯पण त्याला काही महिन्यानंतर फळ लागतील ही सर्व क्रियामान कर्म् करीत ते जमा होऊन राहतात पक्व झाल्यानंतर त्याचे फळ मिळते ते संचित कर्म होय.

प्रारब्ध कर्म:

संचित कर्म परिपक्व होउन फळ देण्यास तयार होते त्याला प्रारब्ध म्हणजे सुरु झालेले कर्म म्हणतात. अनादिकाळापासून अनेक जन्मांचे कर्म फळ न भोगता जमा झालेले असतात ते शेकडोंच्या स्वरुपात असतात. ते फळ भोगण्यास जेव्हा तयार होतात तेव्हा ते प्रारब्ध कर्म होते. सर्व प्रारब्ध कर्म भोगलयानंतरच जीवात्मा त्या देहातून सुटतो. जोवर जीवाची भोगण्याची सर्व प्रारब्ध कर्म संपत नाही तोवर तो पुन्हा पुन्हा नीवन देह धारण करुन अडकणार जन्ममरणाच्या फे-यात सतत फिरत असतो. जोवर तो या चक्रातून सुटत नाही तोवर तला मुक्ती किंवा मोक्ष प्राप्त होत नाही. म्हणूनच आदि शंकराचार्य म्हणतात.

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं ।
पुनरपि जननी, जठरे शयनं ।
इह संसारे, बहु दुस्तारे ।
कृपायापारे पाही मुरारे ।।

म्हणून वाईट कर्म करण्यापूर्वी माणसाने हजार वेळा विचार करावा. एकदा केल्यानंतर त्याचे फळ आज नाही तर उदया मिळेलच तेव्हा हे आपल्या कर्माचे फळ मोठ्या हिंमतीने धीराने भोगावयास समोर जाणे आवश्यक असते. कर्माचा एक अटळ सिध्दांत आहे की जे पेराल ते उगवेल जसे कराल तसे भराल जे निती धर्माने वागतील त्याची फळे त्याला सुख आनंदच देतील व जे अनिती, विश्वासघात करतील त्याची फळे त्याला कधी ना कधी दु:खरुपात मिळेल. म्हणून परमेश्वरावरील दृढ श्रध्दा व कर्म सिध्दांत तत्वावरील आपला किंचितही ढळू न देता प्रत्येक मनुष्याने जरी त्याला हालअपेष्टा दु:ख भोगावे लागते तरी नाऊमेद होऊ न देता न्यानितीच्या मार्गावरुन न ढळता अखंडपणे सत्कार्य करीत राहावे.

क्रियामाण कर्म पक्व होऊन प्रारब्ध रुपाने भोगल्याशिवाय कोणचीही सुटका होत नाही मात्र सत्वगुणी, रजोगुणी व तमोगुणी व्यक्तीची ती भोगण्याची पध्दत वेगवेगळी असते. परंतु प्रारब्ध भोगल्याशिवाय पूर्वीचे क्रियामाण कर्म समाप्त होत नाही. क्रियामाण कर्म करीत असतांना गुणांचे लोक कसे म्हणतात.

सत्वगुणी जीव म्हणतो – मी कर्म करेल पण मला त्याचे फळ मिळालेच पाहिजे.

तमोगुणी म्हणेल - चांगले फळ मिळणार असेल तरच मी कर्म करेन क्रियामान कर्म जेवढी व ज्याप्रकारची असेल तेवढेच व त्या प्रकारचे प्रारब्ध तयार होते. जेवढे संचित कर्म पक्व होऊन प्रारब्ध रुपांतरित होते. तेवढेच भोगण्याला अनुरुप जन्म तुम्हाला मिळतो पण प्रारब्ध व पुरुषार्थातील सीमारेषा नेमकी कोणती ही माणसाने ओळखली पाहिजे खूप अभ्यास केला पण साध्या खाजगी इंजिनिअरींग कॉलेज मध्ये प्रवेश मिळणे हे प्रारब्ध पण त्यांनतरही पण त्यानंतरही खूप अभ्यास करुन आय. आय. टी मधील

विद्यार्थ्यापेक्षाही चांगली प्रगती करुन एका चांगलया कंपनीमध्ये चांगलया पदावर नोकरी मिळविणे हा खरा पुराषार्थ झाला.

धर्माने आचारण करुन माणसाने अर्थ प्राप्त करावा. धर्माने मिळविलेला अर्थ हा शेवटी अर्थकारकच ठरतो त्याचा योग्य विनियोग करुन सर्व कामनांची पूर्ती करुन जीवात्माचे अंतिम ध्येय जे मोक्ष ते प्राप्त करण्याची आकांक्षा बाळगावी महाभारतात महर्षी वेद व्यास म्हणतात अर्थ व काम यासाठी जरुर प्रयत्न करा पण ते धर्माचा नीतीचा राजमार्ग न सोडता व मोक्षाची प्राप्ती करा.

"Man's the architech of his own life"

वास्तविक प्रारब्ध व पुरुषार्थ हवा एकाच नाणच्या दोन बाजू आहेत. म्हणून सतत कर्म करीत राहीले पाहिजे. भगवदगीतेत भगवानांनी म्हटले आहे. की,

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन I गी.2.47

फळाची अपेक्षा न करता कर्म करा पण कर्म केलयावर जे फळ मिळेल चांगले किंवा वाईट ते आपल्याला भोगावेच लागेल. त्यातून सुटका नाही. म्हणूनच आपल्याला कधी सुख तर कधी दु:खाचा अनुभव घ्यावा लागतो. तर मग मोक्षप्राप्ती केव्हा मिळेल असा प्रश्न येतो. जोवर जन्मजन्मांततिर खात्यात जमा झालेली सर्व संचित कर्माचा साठा नष्ट करीत नाही तोवर अनंतकाळ पर्यत पुन: पुन्: निरनिराळे देह धारण करणे क्रमप्राप्तच आहे हे संचित कर्म नष्ट करण्यासाठी ज्ञानाग्नि पेटवावा लागेल.

ज्ञानाग्नि सर्व कर्मांने भस्मसात कुरुते I गी

सर्व कर्मे अशी कुशलतापूर्वक करावी लागेल की ज्ञानाग्नि ती भस्मसात होतील त्याचेच नाव योग होय.

योग: कर्मसु कौशलम I

म्हणून मनुष्याने क्रियामाण कर्मे अशा कौशल्याने करावी की जी याच जन्मात फळ देऊन शांत होतील. संचित बनून पुढल्या जन्मांचे कारण बनणार नाहीत.

आपआपल्या कार्यक्षेत्रात कुणीच कनिष्ठ नाही.

सांख्यदर्शनानुसार प्रकृती त्रिगुणात्मक आहे सत्व रज व तम हे तीन गुण होत. त्यापैकी सत्व साम्यत्मक रज आकर्षण-विकर्षणात्मक तर तम क्रियाशून्य स्वरुपाचे असते. सत्वातुन रज व तम या गुणांची साम्यवस्था होय. सर्व सृष्टीत वेगवेगळया गुणांची विशिष्ट अभिव्यक्ती दिसून येते.

जर एखादया व्यक्तीच्या ठिकाणी शक्ती असूनही प्रतिकाराचा थोडाही प्रयत्न केला नाही तर प्रेमाने प्रेरित होऊन त्याने खूप मोठे कार्य केले असे म्हणता येईल. या उलट आपल्याला प्रतिकाराची शक्ती नसेल तरीही त्याने कार्यास प्रवृत्त होत आहोत अशी स्वत:ची मनाची तयारी केली तर मात्र त्याचे आचरण खरोचार बरोबर नाही. अर्जुनाने समोर व्युह रचलेली प्रचंड सेना पाहून व युध्द करण्यास तयार नव्हता तेव्हा श्रीकृष्ण म्हणतात शोक करण्यास अयोग्य व्यक्तीसाठी तू शोक करीत आहेस खाता मात्र पांडित्याच्या करतो आहेस. उठ आणि युध्दासाठी तयार हो. हाच कर्मयोगाचा सार आहे. हा अप्रतिकारच त्याचा सर्वोच्च आदर्श होय सारी शक्ती केंद्रित करुन कर्मासाठ चढाओढ करावी लागेल. त्याचजवळ जेव्हा प्रतिकाराची शक्ती येईल तेव्हाच कुठे अप्रतिकार त्याच्यासाठी धर्म ठरेल आळसाचा सर्वदा परितयाग केला पाहिजे. आणि क्रियाशीलता म्हटली तर प्रतिकार आलाच. स्वामी म्हणतात सर्व प्रकारच्या मानसिक व शारीरिक दुर्बलतेचा प्रतिकार करा.

प्रत्येकाने आपला स्वत:चा आदर्श निवडून तोच जीवनात उतरविण्याचा प्रयत्न करा. उन्नतीचा हाच अधिक निश्चित मार्ग आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

अनु. क्र	पुस्तकाचे नाव	लेखकाचे नाव	प्रकाशन	आवृत्ती	प्रकाशन वर्ष
1)	श्री भगवद्गीता रहस्य अथवा कर्मयोगशास्त्र	बाळ गंगाधर टिळक	केसरी मुद्रणालय व चित्रशाळा पुणे शहर	आवृत्ती 21	2003,
2)	कर्माचा सिध्दांत	हीराभाई ठक्कर	हेमंत शाह कुसुम प्रकाशन अहमदाबाद	आवृत्ती 16	जून 2008
3)	कर्मयोग	स्वामी विवेकानंद	रामकृष्ण मठ धंतोली, नागपूर–12	आवृत्ती 25	10.6.2018
4)	आत्मसाक्षात्कार साधना व सिध्दी	स्वामी विवेकानंद	रामकृष्ण मठ धंतोली, नागपूर–12	आवृत्ती 18	1.7.2016
5)	श्री–ज्ञानेश्वरी–गूढार्थ दीपिका		गीताप्रेस गोरखपूर	आवृत्ती 16	2012
6)	सार्थ श्री ज्ञानेश्वरी	श्री नानामहाराज साखरे	सारथी प्रकाशन, पुणे	आवृत्ती 9	19.7.1994

⌘❖⌘

प. पु. वासुदेवानंद सरस्वती टेंबे स्वामी महाराजांची योग साधना एक वर्णनात्मक अध्ययन

सौ. सारिका सचिन कवीश्वर

परिचय :

प.पु. श्री. वासुदेवानंद सरस्वती टेंबे स्वामी महाराजांचा जन्म १३ ऑगस्ट १८५४ मध्ये मागगावी सिंधुदुर्ग, जिल्हा महाराष्ट्र येथे झाला. त्यांचे जीवन अद्भुत विलक्षण अवतारी पुरूषाचे आदर्शपूर्ण चैतन्यमय चरित्र आहे. स्वामींनी संपूर्ण भारतभर पायी भ्रमण केले. या प्रवासात सदैव ध्यान, तपश्चर्या, लेखन व प्रवचन असा त्यांचा नित्यनेम होता. 'निसर्गाकडे चला' असा त्यांचा संदेश होता त्यांनी श्री गरूडेश्वर येथे १९१४ मध्ये समाधी घेतली. 'दिगंबरा दिगंबरा श्रीपाद वल्लभ दिगंबरा' हा विश्वशांती मंत्र जगाला देवून त्यांनी लोककल्याणकारी वाङ्मय लिहिले, हे वाङ्मय या काळातील एक चमत्कारच आहे. भारतीय तत्वज्ञान व वाङ्मय यामध्ये स्वामी महाराजांनी मोलाचे योगदान दिलेले आहे. भौतिक परंपरेसोबत शाश्वत चिरंतर मूल्येही जपायला पाहिजे असे त्यांचे वाङ्मय सांगते.

श्री दत्तोपासना ही सांप्रदायिक आचार, सकाम भक्ती अशा मर्यादामध्ये बंदिस्त झाली होती. स्वामी महाराजांनी त्यात ज्ञानभक्ती, साधनेने सुधारणा घडवून आणली. सर्व सामान्य लोकांना दत्तसंप्रदायाची माहिती मिळावी ५५०० पानांचे वाङ्मय त्यांनी दत्तप्रभूंच्या कृपेने तयार केले.

कुठलीही साधना करतांना अनुंबधचतुष्टय असणे आवश्यक आहे. १) विषय २) प्रयोजन ३) संबंध ४) अधिकारी वेदांत शास्त्राचा ब्रम्ह विषय, मोक्ष प्रयोजन, ध्याना–ध्यान संबंध, साधन चुंतुष्टय संपन्न अधिकारी होय. प्रत्येकाने आपल्या इष्टतेनुसारच कार्य करावे.

कर्म, उपासना, ज्ञान या तिन योगामध्ये उपासना योगाचे महत्व स्पष्ट केले आहे.

'जरी पाहिजे मुक्ति । तरी आदरावीनवनिया भक्ति।
जिणे येथे मिळे मुक्ति । अंती मुक्ति अनायासे ।।

भक्ति ज्ञानाची माऊली । करी कृपेची साऊली ।

जिने नामरूपी आनिली ब्रम्हमूर्ति भली अनायासे

सगुण ब्रम्हध्याने मन । शीघ्र होई सावधान ।
मग नियस्तोपाधिकल्पन । स्वात्मज्ञान स्फरतसे ।। '

ज्ञानप्राप्तीचे मुख्य साधन भगवद्भक्तिच आहे असे श्री महाराजांनी दाखवून दिले आहे.

जाता येंता काम करिता । खाता पिंता देता घेता ।
हृदयी भगवत्स्मरण कारतां । अकर्मता कर्माची ।।

कर्म करूनही अलिप्तपणा हा देवाच्या स्मरणाने साध्य होतो.

भक्ति ज्ञानाची माऊली । करी कृपेची साऊली ।
जिने नामरूपी आनिली ब्रम्हमूर्ति भली अनायासे ।।

वरील ओव्यांवरून भक्ती साधना स्पष्ट होते.

योगविषयक मार्गदर्शन :

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी ही अष्टांगे होत. काही लोक समाधीला फळ मानतात, ते लोक यास सप्तांग मानतात, एक योगांग आणि दुसरे त्याचे फळ अशी रचना करून यास अष्टांग योग मानतात. यम नियमांचे पालन करणाऱ्या साधकास उत्तम साधक मानतात, प्रत्येकाचे फळ वेगवेगळे असल्यामुळे शत्रू ही मित्र बनण्यास मदत होते.

यम, नियम अष्टांग मार्गाने मुमुक्षूला समाधीअवस्था मिळू शकते, परंतु ही समाधी अवस्था आत्मज्ञानसाध्य समाधी अवस्थेप्रमाणे कायमची नाही. उदा. रसाच्या सामर्थ्याने लोखंडाचे सोने केले असता, जोपर्यंत त्या लोखंडात रसाचे सामर्थ्य व सानिध्य आहे तोपर्यंत ते सोनेच आहे. परंतु रसाचे सानिध्य किंवा सामर्थ्य नाहीसे झाले असता पूर्वीप्रमाणेच ते लोखंड दिसू लागते. त्याचप्रमाणे ज्ञानरहीत अशा योगाभ्यासाने मिळालेली समाधी अवस्था आनंद व्युथान होईपर्यंतच असते. व्युथान झाल्यावर पुन्हा पुर्वीचीच दु:खमय स्थिती असते. तत्वज्ञानी सुध्दा दु:खाची बाधा होऊ नये म्हणून कधीकधी अष्टांग योगाचा आश्रय घेतात. .

तीन बंधांचे वर्णन :

१) पूरकानंतर हनुवटी छातीला टेकून कुंभक करावा. याक्रियेस जालंधर बंध म्हणतात.

२) कुभकानंतर रेचकाच्या आधी पोट पाठीकडे ओढायला सांगितले आहे तो म्हणजे उड्डीयान बंध होय.

३) पूरकाच्या आधी शिवणीवर टाचेने दाबून गुदव्दाराचे आकुंचन करणे म्हणजे मुलबंध होय. मुलबंधाच्या अभ्यासाने उर्ध्वगामी झालेला अपानवायू मणिपूर चक्रात स्थापित झाला की, वायूने प्रेरित होऊन उंच अग्निशिस्ता निर्माण होते आणि देहस्थ अग्नी प्रदीप्त होतो त्यामुळे तापलेली कुंडली जागृत होते. आणि सरळ व ताठ होऊन सुषुम्नेच्या मुखात शिरून ब्रम्हनाडीत जाते.

भस्त्रिका :

प्रथम आसनात ताठ बसावे तोंड बंद करून फुफ्फुसातील प्राणवायु हृदय कंठ, गालाला स्पर्श करून लोहाराच्या भात्यासारखा आवाज करीत बाहेर सोडावा. डावी नाकपुडी, मधले बोट, अनामिका यांनी दाबून बंद करून उजव्या नाकपुडीने वायू वेगाने आवाज करीत पूरक करून कुंभक न करता त्याच नाकपुडीने पुन्हा बाहेर सोडावा. असे भराभर पूरक व रेचक केल्यावर, पूरक करून अंगठयाने उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने हळूहळू रेचक करावा. मग आधीच्या सारखे भात्यासारखा आवाज करीत वेगाने रेचक आणि पूरक डाव्या नाकपूडीने करावे. दोन्ही नाड्यांनी मिळून भ्रस्तीकेचा अभ्यास दिड तास केल्यास प्राणाचा कुंडलिनीत प्रवेश होतो. या भ्रस्त्रिकेच्या अभ्यासाने कफादी दोष, रोग, आणि पाप यांचा नाश होतो.

शक्तीचालन : शिश्न आणि नाभी यांच्या मध्ये नऊ बोटे लांबीचा अंडाकार कंद असतो त्यापासून शरीराच्या ७२ हजार नाड्या उगम पावतात त्यापैकी प्रमुख नाडी सुषुम्ना आहे. तिचे मुख कुंडलिनी शक्तीने अडविलेले असते. वज्रासनात बसून दोन्ही पाय घट्ट धरून दोन्ही टाचांनी त्या कंदाला ताडन करावे. नंतर सिध्दासनामध्ये बसून भस्म करावे याने कुंडलिनी शक्ती विचलित होते. अभ्यास केल्यावर सुषुम्नेत प्रवेशलेली शक्ती वर खेचली जाते. अणि सुषुम्नेचे मुख सोडून प्राणाला वाट करून देते. मग प्राण आपोआपच वर ब्रम्हरंध्राकडे जाऊ लागतो. यासाठी शक्तीला विचलित करायला पाहिजे. शक्तीचालनाच्या अभ्यासाने एका मंडलात म्हणजे चाळीस दिवसात योग्याला सर्व सिध्दी प्राप्त होतात. मृत्युचेही भय राहत नाही.

शांभवी मुद्रा : प्राण आणि मन अंतराकाशात लीन असतांना उघडे डोळे मात्र काहीच न पाहता बाहेर लागलेले आहेत. अशी शून्य आणि अशून्य परमात्मस्वरूपाची प्राप्ती करून देणारी शांभवी मुद्रा होय शं म्हणजे सुख व भ म्हणजे होणे. थोडक्यात सुख ज्याने प्राप्त होते ती शांभवी म्हणजे निर्विकल्प आनंद देणारी ही मुद्रा होय.

नादानुसंधान : ही शांभवी मुद्रा लावून दृढ आसनावर बसून, दोन्ही अंगठ्यांनी कान, तर्जनींनी डोळे, मधल्या बोटांनी आणि ठरलेल्या बोटांनी तोंड बंद केल्याने उजव्या कानात नाद ऐकायला येतात. त्यावर लक्ष केंद्रित केल्याने समाधीचा लाभ होतो. या

नादाच्या आरंभ, घट परिचय, निष्पत्ती अशा चार अवस्था सांगितल्या आहेत. डाव्या नाकपुडीने पुन्हा श्वास घेऊन उजवीने श्वास सोडावा. असे पुन्हा पुन्हा करून त्या नादावर लक्ष केंद्रीत करावे. सूक्ष्म नाद ऐकायचा प्रयत्न करावा. स्थूल नादाकडे दुर्लक्ष्य करावे. जेव्हा दहा प्रकाराचे नाद ऐकू येतात. तेव्हा उजवी अवस्था प्राप्त होते. त्यामुळे योग्याचे चित्त विमुक्त होते. नादामुळे ज्याला मुक्ती मिळते त्याला कशाचीही भीती राहत नाही. अशा या नादाचा अभ्यास पुढे पुढे वाढवत जावा व जेव्हा मन चंचल हाईल तेव्हा विष्णूचे ध्यान करावे.

ध्यान व समाधी वर्णन :

प्रथम सगुण ध्यान करावे म्हणजेच आपापल्या इष्टदेवतेला मनात स्थिर करून त्याचे ध्यान करावे व नंतर निर्गुण ध्यानाकडे वळावे प.पु. महाराज दत्त संप्रदायी असल्यामुळे फक्त दत्ताचेच ध्यान करावे असे सांगत आहेत. ते म्हणतात दत्तगुरू हे अविकार, निर्गुण, परात्पर, सर्व भूमींचा आधार आहेत. साधुसंताचे रक्षण करण्यासाठी दुष्टांना दंड देण्यासाठी, धर्माचे रक्षण करण्यासाठी देहरूपी भगवान अवतरतात. जो कोणी स्नेहाने, व्देषाने, भयाने माझे ध्यान करतात त्यांना सद्‌गती मिळते माझे ध्यान करण्याऱ्यांना कुठल्याही इजा होणार नाहीत. मीच निर्गुण व निर्विकार आहे. पांयापासून ध्यान सुरू करावे. ध्यान स्थिर झाल्यावर चित्त मुखावर स्थिर ठेवावे. मग केवळ हास्यावर ध्यान करावे. असे ध्यान पूर्वी जरी सगुण वाटले तरी आता ते निर्गुण वाटते. जोवर ध्येय, ध्याता, ध्यान ह्या त्रिपुटीचे भान असते तोवर त्यास ध्यान लागले असे म्हणतात. जेव्हा मी ध्याता आहे आणि ध्यान करतो आहे याचे भान राहत नाही तेव्हा ध्येयाकार होऊन ताजो. त्यामुळे मनात कुठलीही वृत्ती उठत नाही.

मठाचे वर्णन :

ज्याठिकाणी कुठल्याही व्यक्ती, प्राणी, पक्षी यांचा उपद्रव होणारा नाही असे स्थान निवडावे, त्याठिकाणी एकांत असावा, ज्याठिकाणी ईश्वर साधनेचे सुख प्राप्त होऊ शकते असे स्थान साधने करीता निवडावे, त्या मठाचे व्दार छोटे असावे, त्यात बिळे, छिद्र नसावेत, म्हणजे कुठलाही प्राणी, मुंग्या, उंदीर, घुस याचा उपद्रव होणार नाही, संपूर्ण जागा गायीच्या गोमयाने स्वच्छ, सुंदर सारवून घ्यावी, बैठक स्थानापासून चार हात लांब अग्नी व पाण्याचे ठिकाण असावे.

प्रणायामाच्या दृढ अभ्यासाने प्राणाला जिंकता येते, श्वासोच्छावासावर विजय मिळविता येते, त्यामुळेच मनावर विजय मिळविता येतो, दोघेही एकसाथ विलीन होतात, मनाच्या चंचलतेमुळे इंद्रिय तथा चित्तावर विजय मिळविता येत नाही याकरीता प्राणायामाचा अभ्यास केल्याने चंचल मनावर विजय प्राप्त करता येतो. डाव्या

नासिकेला 'ईडा' नाडी असे म्हणतात. त्याचे दैवत चंद्र आहे, आणि ज्यामुळे शुभ कार्यास सहाय्य मिळते, उजव्या नासीकेस 'पिंगला' नाडी असे म्हणतात. ज्याचे आराध्य दैवत सुर्य आहे. आणि जो उग्र कार्यास सहाय्यक ठरतो, या दोन्हींच्या मध्ये **'सुषुम्ना'** नाडी असून तिचे स्थान ब्रम्हरंध्र होय, याच ठिकाणी कुंडलिनी चे स्थान आहे, हि कुंडलिनी साडेतिन वेटोळया मध्ये सुप्तावस्थेत असून तिचे मुख बंद असते ज्यामध्ये प्राणाचा प्रवेश होत नाही, इडा आणि पिंगलेचे ऐक्य झाले की, सुषुम्ना नाडी सक्रीय होते, सोळा मात्रांचे पुरक चौसष्ठ मात्राचे कुभंक, बत्तीस मात्रांचे रेचक हा उत्तम प्राणायाम आहे, इडेने पुरक करून जालंधर बंध बांधावा, रेचक पिंगलेने करावे, पण उडियांन बंध बाधुन हळूहळू रेचक करावा, पुन्हा पिंगले पुरक करून पुर्ववत करून रेचक करावा, अशाप्रकारचा अभ्यास तिन वेळा करावा, जितकी मात्रांची वृध्दी होईल, तसाच प्राणजय होईल, चित्ताला स्थेर्य प्राप्त होईल, समस्त नाडी शुध्द होईल.

शरीरात मेद किंवा श्लेष्मा (कफ) चे प्रमाण अधिक असल्यास षट्क्रियांचा अभ्यास करावा तसेच प्राणायामाचा अभ्यास वाढवावा. तो प्राणायाम जप, ध्यान यांच्या विना करतात त्याला 'निबिज' प्राणायाम असे म्हणतात. जो प्राणायाम जप, ध्यान यांच्या सोबत केला जातो त्यास 'सबीज' प्राणायाम असे म्हणतात. सबीज प्राणायामाव्दारे ब्रम्हरंध्र उघडले जातात. प्राणायामाची संख्या रोज पांच—पांच वाढवून ८० पर्यंत पोहोचावयास हवी. हा अभ्यास दिवसातून तीन वेळेस करावयास हवा. अशाप्रकारच्या अभ्यासाने सुषुम्ना नाडी शुध्द होते आणि कुंडलीनी शक्ती जागृत होऊन प्राण वर चढण्यास मदत होते. कुंडलीनी जागृत झाल्यावर षटचक्राचे भेदन करते. ब्रम्ह, विष्णू, शिव या तीन्ही ग्रंथींचे भेदन करून प्राण सरळ जातो.

नाभी म्हणजे अग्नीचे स्थान असून त्याठिकाणी तर्जनीने दाब देवून आंकुचीत करावयास हवे रोज असे तिन वेळा करावयास हवे पायांच्या बोटाना हातांनी पकडून कंदावर आघात केल्या जातो त्याचबरोबर आठ वेळा **भस्तिका** प्राणायाम केल्यानंतर मन निर्विकल्प होते. मनाला लय केल्यास प्राणाची गती वर जाते आणि **'मनोन्मनी अवस्था'** प्राप्त होते.

त्यानंतर धारणेचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे अंत:करण स्थिर होते. सगुण आणि गुण लक्षण यामुळे यास द्विविध धारणा असे म्हणतात. अभ्यास करतांना मनाची धारणा करावीच आणि विक्षेप येताच प्रयत्नपूर्वक त्यास दूर करता यायला हवे. निगुर्णाची धारणा करण्यापूर्वी सगुण वर धारणा करावी. प्रयत्नपूर्वक सगुणावर धारणा करणे शक्य होते.व त्या रूपावर मन स्थिर झाल्यास निर्गुण धारणा पण सहज प्राप्त करता येते. धारणा साध्य झाल्यानंतर ध्यानाच्या अभ्यासास सुरवात करावी, ध्यानाचे दोन प्रकार आहेत. १) सगुण ध्यान २) निर्गुण ध्यान

अखंड तेलाच्या धारेप्रमाणे चित्तवृत्तीना ध्यानाच्या अभ्यासाने बाजुला सारावे. या अभ्यासात कुठल्याही प्रकारचे विघ्न येऊ नये असा अभ्यास करावयास हवा. हयाला ध्यान व ध्येय ही त्रिपुटी म्हणजे केवल ध्यानाचे लक्षण आहे असे योगी मानतात मी ध्याता आहे. ध्यानाचे विस्मरण होते आणि ध्याता, ध्यान, ध्येया बरोबर एकरूप होते, ज्याप्रकारे वारा नसतांना सुध्दा दिवा तेवत राहतो त्याचप्रमाणे मनाची अवस्था होते यासच समाधी असे म्हणतात.

ज्यावेळी देहाचे भान राहत नाही. आंतरीक बाहय जगताचे ज्ञान राहत नाही. ध्याता ध्यान ध्येय ही त्रिपुटी नष्ट होते तेव्हा त्यास उन्नती अवस्था असे म्हणतात. अंहकार नष्ट होते व्दैत्ताची भावना नष्ट होते. अज्ञान नाहीसे होते यास तुरीय अवस्था असे म्हणतात. स्वत: आणि स्वत:शी संबंधीत संपूर्ण भावना नष्ट होऊन आत्यंतिक पूर्ण सुखाची अनुभुती योग्यास प्राप्त होते.

योगीजनांच्या मते चौऱ्यांशी आसनामध्ये सिध्दासन हे प्रमुख आसन असून शरीरांतर्गत बहात्तर हजार (७२०००) न मधुन मळ बाहेर फेकण्याचे काम याच आसनामुळे श सतत आत्म्याचे स्मरण करणारा योग्य म आहार घेणारा साधक बारा वर्ष निरंतर सिध्दासनात बसुन योगाभ्यास करेल तर तो निष्पत्ती अवस्था प्राप्त करून घेऊ शकतो. सिध्दासनाशिवाय श्रेष्ठ आसन नाही, केवल कुंभकाशीवाय प्राणायाम नाही आणि खेचरी शिवाय दूसरी श्रेष्ठ मुद्रा नाही आणि नादानुसंधाना सारखी दुसरी क्रीया नाही.

२) पद्मासन : योग साधक डाव्या जांघेवर उजवा पाय ठेवुन उजव्या जांघेवर डावा पाय ठेवून दोन्ही हातांनी विरूध्द पाय अंगठे पकडतात तसेच हनुवटी हृदयावर स्थिर करून, एकटक मध्ये नासिकेच्या अग्रभागावर पहात राहणे म्हणजे पद्मासन होय. या आसनामुळे विविध व्याधींचा नाश होतो.

३) सिंहासन : डाव्या पायाची टाच उजव्या शिवणीजवळ लावावी व उजव्या पायाची टाच डाव्या शिवणीजवळ लावावी म्हणजेच अंडकोषाच्या खाली दोन्ही टाचा लावाव्या व दोन्ही हाताची बोटे पसरवून दोन्ही मांडयावर हात ठेवावे. त्यानंतर जिभ बाहेर काढावी. तसेच तोंड उघडे दृष्टी नासाग्रावर स्थिर करण्याने सिंहासन सिध्द होते. योगीजनांनी या आसनाची स्तुती केलेली आहे.

४) भद्रासन : डाव्या पायाची टाच डाव्या शिवणीजवळ ठेवावी व उजव्या पायाची टाच उजव्या शिवणीजवळ ठेवावी. सिंहासनाप्रमाणे ठेऊ नये दोन्ही हातांच्या मुठी करून दोन्ही पायांच्या गुडध्यावर ठेवाव्या आणि स्थिर बसावे या आसनालाच भद्रासन असे म्हणतात. या आसनामुळे सर्व रोगांचा नाश होतो. काही योगीजन या

५) मयुरासन : दोन्ही हात फैलवुन हात जमीनीवर टेकवा हातांचे ढोपर नाभिजवळ ठेवावे. दोन्ही हातावर भार देऊन शरीर हातावर तोलावे. यालाच मयुरासन म्हणतात. या आसनामुळे उदराचे विकार कमी होतात. या आजारात फायदा होतो. या आसनामुळे थंड गरम अन्न सहज पचायला मदत होते. पाचकाग्नी तीव्र शरीरातील भंयकर विष पचवले जाते.

६) शवासन : मृताप्रमाणे भूमीवर लेटून राहणे यालाच शवासन असे म्हणतात. या आसनामुळे थकवा नाहीसा होतो. चित्ताला शांतता लाभते.

७) सिध्दासन : गुदद्वार व योनी प्रदेशावर उजव्या पायाची टाच ठेऊन तसेच डाव्या पायाची टाच मुत्रेंदियावर ठेवावी. हनुवटी ह्दयाकडे स्थिर ठेवावी. तेव्हाच योगी निश्चल होऊन एकाग्र होऊन भ्रुमध्य दृष्टी स्थिर करतो यालाच सिध्दासन असे म्हणतात या आसनाच्या दृढ अभ्यासाने मोक्षद्वाराचे भेदन केल्या जाते. हे सिध्दासनच होय परंतु काही योगी या आसनाला वज्रासन काही मुक्तासन, तर काही गुप्तासन ही संज्ञा उपयोजितात.

अष्टांग योगाचे फळ :

सत्यामुळे मंत्र सिध्दी प्राप्त होते, ब्रम्हचर्यामुळे बळ प्राप्त होते, अस्त्येया मुळे विपुल धनाची प्राप्ती होते, अपरिग्रहा मुळे पुर्व फळाची प्राप्ती होते, बाहयशौच म्हणजेच स्व:तच्या देहाची स्वच्छता, तर अंत:शौचाने इंद्रिय जय मिळविता येतो, यामुळे मनाचे स्थैर्य आणि आत्मदर्शनाची योग्यता प्राप्त होते.

संतोष :

संतोषा मुळे उत्तम सुखाची प्राप्ती होते, देह आणि इंद्रियाची शुध्दी तपा मुळे होते, जपा मुळे ईश्वर दर्शन तर भक्ती मुळे समाधी चा मार्ग मोकळा होतो.

ज्ञानयोग

श्रध्देने व भक्ती ने जो कोणी दत्तगुरूंना भजेल त्याला भगवान दत्त दु:खसागरात लोटून देत नाही परंतु दत्तगुरूंचा नव्हे तर लौकिक गुरूंचाही रोष झाला तर कुणीच रक्षण करू शकत नाही आत्मा हा स्थूल देहरूप आहे की, सूक्ष्म देहरूप की दोन्हीहून वेगळा ? जड आहे की चेतन आहे, ईश्वर आहे की ईश्वराहून भिन्न आहे अशा प्रकारचे अनेक प्रश्न त्याच्या मनात उभे राहतात व त्याचा वेदांत वाक्यांवर सुध्दा विश्वास नाही अशाचे रक्षण कोणीच आणि कुठेही करणार नाही.

अविद्या, काम आणि कर्म यांच्यायोगे प्रचंड झालेले दु:ख हे पाणी, तीव्र व्याधी जरा आणि मृत्यु हयाच सुसरी–मगरी, विषय आणि इंद्रियांच्या संयोगाने होणाऱ्या तृष्णारूपी वायुने शेकडो अनार्थाच्या लाटा. असा हा अनादि, अनंत, अपार, निराधार संसार रूपी सागर. इथे सत्य, आर्जव, दान, दया, अहिंसा, शम, दम, धृति इत्यादी आत्मगुणांच्या शिदोरीने भरलेली ज्ञानरूपी नौका आहे. सत्संग आणि सर्वत्याग हाच मार्ग आहे तर मोक्ष हे तीर आहे. अशाच साधकास भगवान दत्तात्रेयांचे दर्शन लाभते.

योगभूमिका :

योगभूमिका यांनाच ज्ञानभूमिका असेही म्हणतात.

१) क्षणिक, पराधीन उपभोगांचा कंटाळा येऊन नित्य, शाश्वत, निरतिशय आणि स्वतंत्र अशा सुखाची इच्छा होणे म्हणजे शुभेच्छा हि भुमिका.

२) इंद्रियांपासून विरक्त होऊन शास्त्रांचा अभ्यास करणे, सज्जन संगती करणे म्हणजे विचारणा ही भूमिका सिध्द होते.

३) शुभेच्छा व विचारणा यांचा अभ्यास झाल्यावर आसक्ती निर्माण झाली की तनुमानसा ही भूमिका सिध्द होते.

४) ब्रम्ह ज्ञान ज्याला मिळते त्याची सत्वापत्ती ही भूमिका सिध्द होते.

५) या चार भूमिकांचा अभ्यास झाल्यावर साधक आत्मस्वरूपात रंगतो तेव्हा त्याची असंसक्ती भूमिका सिध्द होते.

६) बाहय जगताची जेव्हा संपर्क तुटतो तेव्हा त्यास पदार्थ भावनी सिध्द होते.

७) आणि शेवटी त्याची समाधी लागते. त्यामधून तो स्वत:च्या व दुसऱ्याच्या प्रयत्नानेही भानावर येत नाही. त्याची तुरीय अवस्था सिध्द होते.

ब्रम्हचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यासश्रमाचा अभ्यास करावा. निरनिराळया नदयांमध्ये स्नान करावे. दान, श्राध्द इत्यादी शास्त्रांनी युक्त कर्म करावीत.

कर्म योग :

कर्म हे चांगले करावे अन्यथा तेच आपल्या नाशाला कारणीभूत होतात. कर्माचा आणि आत्मज्ञानाचा परस्पर संबध आहे. कर्म हे ज्ञानाचे कारण आहे तर ज्ञान हे कर्माचे कारण आहे. ज्ञान आणि कर्म यांचा साध्य–साधन संबंध आहे. ज्ञान मिळविण्यासाठी कर्म दोन प्रकारे कारणीभूत होतात. १) संस्कार २) विविदिषा.

१) संस्कार :

संस्कार एकूण ४० प्रकारचे सांगितले आहे. काही ग्रंथात १६ काही ग्रंथात २४ तर काही ग्रंथात ४८ संस्कारांचे वर्णन आहे.

२) विविदिषा :

वेदाभ्यास, यंज्ञ, दान, तप, उपवास यांनी विविदषा उत्पन्न होते.

कर्म योग म्हणजे वर्णाश्रमानुसार आपल्याला योग्य ते कर्म करणे होय. भक्ती शिवाय कर्माचे साफल्य नाही. भोगाची सिध्दी मिळविण्यासाठी कर्म हेच साधन आहे. योग सिध्दी झाल्यावर त्या योग्याने कर्माचा त्याग करून सन्यांस घेवून ज्ञान योगाचा अभ्यास करावा. निष्काम कर्म योग हे ध्यान योगाचे साधन होय. प.पु. महाराजांच्या मते हठयोग हा कर्मयोगातच अंर्तभुत आहे. कर्मयोगाने शुध्द झालेले चित्त समाधानरूपी योगात स्थिरावते ते चित्त जसे स्थिर होईल तसा योगी कर्मापासून निवृत होतो.

भक्ती योग :

चित्तशुध्दी करीता कर्म योगानंतर ज्ञानप्रद भक्ती योगाचे निरूपण केले आहे. कर्म, भक्ती व ज्ञान या तिन्ही परस्परांना साहाय्यभूत असून योगाभ्यासास उपयुक्त ठरतात. या तिन्ही मार्गाचा अवलंब केल्यास परमार्थ फलदायी होतो.

देवाला प्रिय होण्याचा भक्ती हाच एक उपाय आहे. चित्तात भक्ती नसेल तर जन्म मरणाच्या फेऱ्यातुन सुटका होवू शकत नाही. भक्ती म्हणजे ईश्वराच्या ठायी लीन होने होय. भज धातू पासून हा शब्द तयार झालेला आहे. भज धातूला क्तिनी हा प्रत्यय लावून भक्ती हा शब्द तयार होतो.

ॐकाराचे उच्चारण हे ईश्वरत्वाचे गमक आहे. ॐकार हेच परब्रम्हाचे श्रेष्ठ स्थान आहे. ॐकार हेच ब्रम्हप्राप्तीचे श्रेष्ठ आलंबन होय. जशी एखादी व्यक्ती आपल्याला प्रिय अशा नावाने हाक मारल्यानंतर आनंदित होते तसाच परमात्माही प्रिय अशा ॐकाराच्या उच्चाराने प्रसन्न होऊन भक्ताकडे येतो.

मोक्षासंबधी विचार :

काम्य, निर्षिध्द कर्माचा त्याग करून, प्रारस्य भोग संपवून, नित्यकर्माच्या अनुष्ठानाने निर्गुणाची प्राप्ती हाच मोक्ष होय, निरनिशय प्रीतीने स्वर्गादि शब्दांनी निदर्शिलेल्या लोकांची कर्मानेच प्राप्ती होत असल्याने कर्मानेच मोक्ष इयादीचे निराकरण करून शेवटी अविदया, काम, कर्म यांची निवृत्ती करून स्व:स्वरूपात स्थिरावणे हाच मोक्ष होय. स्वत: आत्माच ब्रम्ह असल्याने त्याचे अपरोक्ष ज्ञान झाल्याने अविद्येची

निवृत्ती म्हणजे मोक्ष होय. विषयाच्या ठिकाणी असलेले आकर्षण, तिरस्कार जिंकून जो दैवी संपत्ती मिळवितो त्यालाच मोक्षाचा लाभ होतो.

रूद्राक्षाचे महत्व :

एकमुखी, पंचमुखी, एकादशमुखी, चर्तुदशमुखी असे रूद्राक्षाचे प्रकार आहेत. त्यांच्या धारणाने गंगास्नानदिकांचे पुण्य मिळते. रूद्राक्ष घातल्याने पांपाचा क्षय होतो. रूद्राक्षाच्या माळेवर जप केल्यास तो जप फलदायी ठरतो.

स्त्रीयांनी करावयाचे जपजाप्य :

स्त्रीयांना मंत्र देवू नये. स्त्रीयांनी सोमवाराचे व्रत करावे, त्यामुळे मनोकामना पूर्ण होतात. ते करण्यास सोपे प्रभावी, तारक असे व्रत आहे. सुवासीनींना पातिव्रत्यधर्मानेच ऐहिक आणि अध्यात्मिक कल्याण साधता येते. दुसरा कोणताही धर्म नाही.

अंभग :

अभंग म्हणजे कधीही भंग न होणारे म्हणजे युगेनयुगे जे काव्य जसेच्या तसे आहे. त्यास अभंग असे म्हणतात. येणाऱ्या नवी पिढीला सुध्दा या अभंगामुळे नवे चैतन्य, प्रेरणा मिळते.

अभंगाचे असे असते जसे जो चंदनाच्या झाडाजवळ बसतो, त्यास चंदनाचे गुण लागतो तसेच अभंगाच्या जवळ राहून भक्तीरसात लीन होतो. अभंग शरीर व मनास शांतता प्रदान करतात. अभंगा मुळेच त्रिविध तापाचे हरण होते. काही अभंगामधून गुरू शिष्य परंपरा सांगण्यात येते तर काही मधून समाजास प्रबोधन केलेले आहे करूणात्रिपदी प्रसिध्द आहे.

तत्वज्ञान :

सर्वव्यापी, अनंत व आनंदरूप असे आत्मस्वरूप आहे त्या अवस्थेपर्यंत जाण्याकरिता ईश्वरार्पण बुध्दीने केलेली निष्काम कर्मे, बुध्दीचा मळ हरण करून ईश्वरविषक गोष्टीसंबंधी आवड उत्पन्न करतात. आवड उत्पन्न झाली म्हणजे दृढ प्रयत्नाने आत्मस्वरूपाची प्राप्त होते.

केवळ योगाने नव्हे निर्वाण । नसता ज्ञान योगियां ।।
प्राणायामे करून स्थिर होता आपले मन । जे ऐकिले वाक्यज्ञाना ।।

त्याचे मनन करावे

अरिष्ट लक्षणे :

अरिष्ट लक्षणे म्हणजे मृत्युसूचक लक्षणे होय. मृत्यु ही शरिराची स्वाभाविक अवस्था असल्यामुळे नभिता, न डगमगता शांतपणे यागाभ्यासकाने ध्यान करून आत्मतत्वाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करावा. या अरिष्टांची गणना ज्योतिषशात्राला अनुसरून ४, योग धारणेने, स्वप्नांमुळ २६, दृष्टिदोषामुळे २४, इतर ज्ञानेंदियांतील शक्तिनाश सुचविणारे ७, मांसभक्षक पक्षांवरून ६, इतर सामान्य १६ असे एकूण ८४ प्रकार सांगितले आहेत. मृत्यु मानवास दोन प्रकाराने प्राप्त होतो.

श्री दत्तात्रयवत्रकवच स्तोत्र :

धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष देणारे हेच श्रेष्ठ स्तोत्र आहे. पुत्र, मित्र, पत्नी इत्यादी सर्व प्रकारचे समाधान देणारे असून वेद, शास्त्र इत्यादी विषय त्याने अवगत होतात. हे संगीत, शास्त्र, साहित्य, उत्तम कवित्व प्राप्त करून देणारे आहे. तसेच बुध्दी, विद्या, स्मृती, अध्यात्मज्ञान देणारे आहे. या स्तो्त्रामुळे सर्वच दु:ख दूर होतात व सुखाची प्राप्ती होते. शत्रूंचा नाश करणारे असून तत्काळ किर्ती देणारे आहे.

आठ प्रकारचे महारोग, शहाण्णव प्रकारचे नेत्ररोग, वीस प्रकारचे मूत्ररोग, अठरा प्रकारचे कुष्ठरोग, आठ प्रकारचे गुल्मरोग, एंशी प्रकारचे वातरोग, चाळीस प्रकारचे पित्तरोग, वीस प्रकारचे कफरोग, क्षयरोग, सतत येणारा ताप, मंत्र—तंत्र, जादूटोणा इत्यादीपासून निर्माण झालेल्या पीडा, सांसर्गीक रोग, अधिदैविक, आधिभौतिक व अध्यात्मिक असे विविध ताप, नवग्रहांमुळे उत्पन्न होणारे सर्व प्रकारचे रोग या स्त्रोताच्या सहस्त्रावर्तनामुळे नाहीसे होतात.

१. दहा हजार वेळा पठन केल्यास वांझ स्त्री पुत्रवती होते.
२. वीस हजार पाठ केले असता अपमृत्युवर विजय मिळेल.
३. तीस हजार पाठ केले असता आकाशगमनाची शक्ति प्राप्त होते.
४. एक लाख आवत्ती केल्यास कार्यसिध्दी निश्चतच होते.

असे हे दत्तकवच जे पठण करील ते या जगात दीर्घायुषी योगीश्रेष्ठ होईल.

धोरत्कष्टोध्दरण स्त्रोत्राचा अर्थ :

प. पु. वासुदेवानंद सरस्वती यांनी रचलेले हे स्त्रोत्र अत्यंत प्रसिध्द व प्रभावी होय. हे नावाप्रमाणेच घोर म्हणजे चिंता यापासून सुटका करून देणारे स्त्रोत्र आहे. या स्त्रोत्राच्या नित्य पठणाने सर्व दुखः, चिंता, अतिकष्ठ कमी होऊन श्री दत्तात्रयांची कृपा प्राप्त होते.

हे देवादीदेवा श्री दत्ता, श्री पादा, श्री वल्लभा, तु सर्वदा आमचे रक्षण कर आमचा याघोर कष्टातून उध्दार कर ।।१।। हे सर्वोप्रभो तुच आमची माता, पिता, मालक, योगक्षोम चालविणारा सद्‌गुरू व सर्वस्व आहेस म्हणून या घोर कष्टातून आमचा उध्दार कर ।।२।।

हे ईश्वरा तु आमचे पाप, ताप, शारिरीक, मानसिक, व्याधी, दारिद्र, भिती व क्लेष यांचे सत्वर हरण कर. तुझ्यावाचून अन्य कोणीही त्राता आम्हास दिसत नाही ।।३।।

तूझ्याहून दुसरा कोणी तारणहार नाही, दाता नाही, मोठा बंधू नाही, तू भक्तांचे रक्षण करणारा आहे, दुख:हरता आहेस, तू आमच्यावर अनुग्रह कर. ।।४।।

हे देवा आम्हाला धर्माच्या ठिकाणी प्रिती, मुक्ती, भुक्ती व भक्ति च्या ठिकाणी आसक्ती दे सर्व घोर कष्ठातून आमचा उध्दार कर तूला आमचे शतश: प्रणाम असो ।।५।।

श्री सद्‌गुरू महाराज म्हणतात, सर्वांचे कल्याण करणारे हे श्लोक पंचक नियमपूर्वक नित्यश: भक्तिभावाने जो पठन करील तो मणूष्य श्री दत्ताला अत्यंत प्रिय योईल व श्री दत्तही उत्तरोत्तर या भक्ताला प्रिय होईल असा माझा आर्शिवाद आहे.

प. पु. वासुदेवानंद सरस्वती (टेंबे) स्वामी महारांचा अंतीम संदेश :

१. मनुष्याने मन, बुध्दी, चित्त शुध्द असावे.
२. कर्माचा हेतू व भाव शुध्द असावे.
३. मनुष्याची वृत्ती विकारांपासून दूर राहिली पाहिजे.
४. मनुष्याने श्रवण, मनन, निदीध्यासनाव्दारे वेदांत चिंतन केले पाहिजे.
५. चराचर विश्व म्हणजे ईश्वराचे सगुण स्वरूप होय.
६. गुरूभक्ति हे परमार्थ मार्गातील एक साधन आहे.
७. मनुष्याने धर्मग्रंथ, गुरूसेवा, आत्मानुभवाव्दारे मोक्ष प्राप्त करून घ्यावी.
८. मनुष्य जिवनात विवेकाने वागावे.
९. समर्पण, आसक्ती विरहीत कर्म, अभ्यास, नित्य नैमित्तिक कर्म, ईश्वरोपासना, तिर्थयात्रा, संतसहवास, निरपेक्षता या गोष्टीने आध्यात्मि विकास शक्य आहे.
१०.ज्ञानाविना मोक्ष नाही आणि ईश्वरकृपेशिवाय सद्‌गुरू प्राप्ती नाही.
११.कर्म, भक्ति, ज्ञान, योग हे चार मार्ग नसुन मोक्ष प्राप्तीचे उपाय आहेत.
१२.विवके, वैराग्य, दैवी गुण संपदा व मुमुक्षुत्व याने भक्तिचा विकास घडतो.
१३.विश्वशांती साठी मनुष्याचा सर्वात्मकभाव होणे गरजेचे आहे.

निष्कर्ष :

सर्वकालीक आणि कालातीत अशा सत्यशोधाची यात्रा भारावलेल्या साधकासाठी श्री दत्त उपासना अतिशय मार्गदर्शक ठरते.

अष्ठांग योग पालनानेच समाधी अवस्था प्राप्त होते. असे नाही तर दत्त संप्रदायातील सांगितलेल्या सर्वच उपायांनी समाधीपर्यंत जाते येते.

मणुष्याला आपले अस्तित्वच सर्वव्यापी आहे असे वाटते, आपला मीपणाच त्याला सत्य वाटतो म्हणूनच शास्त्र ग्रंथामध्ये ईश्वर, आत्मा, जिव इत्यादी विषयाचा उहापोह केलेला दिसतो. प्रत्येकाच्या कर्मानुसार पुर्नजन्म, प्रारब्धानुसार कर्माचे फळ मिळते. त्याकरिता म्हणून ज्ञानयोग, भक्तीयोग व कर्मयोगाच्या माध्यमातून भगवान दत्तात्रयाच्या सगुण रूपाची आराधना करावी आणि त्यांची कृपा प्राप्त करून घ्यावी.

संदर्भग्रंथ

१. कुमारशिक्षा, वुध्दशिक्षा
२. श्री दत्त महात्म (चतुर्थपुष्पम्)
३. श्रीगुरूचरितम् (व्दिसाहस्त्री) = अनुवादक / संपादक डॉ. वासुदेव व्यंकटेश देशमुख
४. हठप्रदिपीका (सुबोध मराठी भाषांतर) व. ग. देवकुळे
५. www.duttamharaj.com
६. www.shyaamjoshi.org
७. https://www.shrivasudevanandsaraswati.com

⌘❖⌘

खेळाडूंना होणाऱ्या दुखापतींवर योगोपचार

कु. धनश्री सुधीर लेकुरवाळे

प्रस्तावना

क्रिडा दुखापत म्हणजे खेळतांना किंवा व्यायामादरम्यान झालेली दुखापत होय. यावेळी शरीराच्या कोणत्याही भागाला इजा होऊ शकते. विविध खेळात खेळाडूंना वेगवेगळया प्रकारच्या दुखापत होतात व त्यांची लक्षणे सुद्धा ही वेगवेगळी असतात. अशा दुखापतींवर योग हा एक रामबाण उपाय आहे.

खेळाडूंना खेळतेवेळी झालेल्या जखमेवर उपचार म्हणून RICE याचा अर्थ असा आहे की,

R - Rest

I - Ice

C - Compression

E - Elevation

खेळतेवेळी झालेल्या सौम्य दुखापतींसाठी ही उपचार पद्धती फार उपयुक्त आहे. पण याच उपचार पद्धती बरोबर योगउपचार पद्धतीचा वापर केल्यास जखम लवकर बरी होण्यास मदत होते. प्रत्येक खेळामध्ये योगाचे अनेक फायदे आहेत. तसेच दुखापतींवर सुद्धा योगाचे अनेक फायदे आहेत. म्हणून योगोपचार हा खेळाडूंसाठी महत्वाचा आहे.

✓ **समस्येची ओळख**

खेळाडूला खेळतेवेळी ताणतणाव असल्यास तो आपल्या खेळावर चांगले लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. यामुळे तो आपल्या खेळाचे चांगले प्रदर्शन करू शकणार नाही व याच ताणतणावामुळे त्याला दुखापत होण्याची पण संभावना आहे. त्याची पाचनक्रिया चांगली नसेल तर त्याचे लक्ष खेळावर राहणार नाही.

✓ **संशोधनाची उद्दिष्टये**

जर खेळाडूला दुखापत झाली असल्यास योगिक क्रियांचा अभ्यास असल्यास त्याला त्याचा नक्की फायदा होईल.

✓ संधी आणि मर्यादा

खेळाडूंच्या सर्वच जखमा बऱ्या होईल असे म्हणता येणार नाही. पण प्राणायम, ध्यान व आसने हे केल्यामुळे त्यांचे लक्ष विचलित होणार नाही आणि त्याचे आत्मबळ सुद्धा वाढेल पण काही बाबतीत योगोपचाराला काही मर्यादा सुद्धा असु शकतात.

क्रीडा जखमीचे प्रकार

क्रीडा इजा म्हणजे खेळ किंवा व्यायामा दरम्यान होणाऱ्या दुखापती होय. खेळ खेळतांना शरीराच्या कोणत्याही भागाला इजा होऊ शकते. परंतु खेळाच्या दुखापतीचा वापर सामान्यत: मस्क्यूकोलेलेटल (Musculasketetal system) प्रणालीच्या जखमांविषयी केला जातो.

विविध खेळ खेळतांना खेळाडूंना वेगवेगळया प्रकारच्या दुखापती होतात. त्यांची लक्षणे सुद्धा वेगवेगळी असतात. आणि गुंतागुंत निर्माण होतात. क्रीडा जखमींमध्ये सर्वाधिक सामान्य प्रकार आहेत.

१) Sprains– अस्थिबंधकांना ओव्हरस्ट्रेचिंग किंवा (Ligaments) अस्थिबंध हा तंतुमय संयोजी पेशी आहे जो हाडांना इतर हाडे जोडतो.

२) Strain – स्नायू ओढणे किंवा फाडून टाकणे. Tenders हा घट्ट आणि रेशमाच्या पेशी असून ते हाडांना स्नायूशी जोडतात स्नायूंच्या तणावासाठी सर्वात सामान्य ठिकाणे हॅमस्ट्रिंग स्नायू आणि खालच्या बाजूला असतात. Sprain आणि strainयांची लक्षणे फारच सारखी असतात.

३) Knee Injuries (गुडघ्यांची जखम) – गुडघ्यांच्या संयुक्त हालचालींचा खेळांचा दुखापतीमुळे त्रास होऊ शकतो. हा त्रास गुडघ्यातील स्नायूंच्या किंवा, टिश्यूच्या ओव्हरस्ट्रेचमुळे होऊ शकते.

४) Smollen muscles - सूजलेले स्नायू देखील वेदनादायक ठरवू शकतात.

५) ऍचितीस कंद विरूपण (Achillues fandom rupture) – ऍचिलीस टेंडन हा आपल्या पायाच्या वर एक पातळ शक्तिशाली टंडन आहे.

६) Fracture - फ्रॅक्चर झालेली हाडे सुद्धा तुटलेली हाडे म्हणून ओळखली जातात.

७) Dislocations (विलोपण) – खेळाच्या वेळी आपले शारीरिक हाड dislocate होऊ शकते. जेव्हा असे घडते तेव्हा हाड हे त्याच्या सॉकेटमधून बाहेर निघते.

८) रोटर कफ इजा (Rototor cuff injury) – रोटेटर कफ तयार करण्यासाठी चार स्नायूंनी एकत्रित काम केले जाते. गेटेटर कफ आपल्या खाद्यांवर सर्व दिशेने फिरतो यापैकी कोणत्याही स्नायूतील आसू रोटेटर कफला कमकुवत करू शकतो.

Sports Injury Treatment

खेळाडूंना खेळते वेळी झालेल्या जखमेवर उपचार म्हणून RICE पद्धत ही सामान्य उपचार पद्धत आहे. RICEयाच्या अर्थ असा आहे की,

(R-Rest , I-Ice, C-Compression, E-Elevation)

खेळते वेळी झालेल्या सौम्य दुखापतीसाठी ही उपचार पद्धती उपयुक्त आहे. सर्वोत्तम परिणामांसाठी दुखापतीनंतर २४ ते ३६ तासांच्या आत RICE पद्धतीने अनुसरण करावे या पद्धतीमुळे सूज कमी होण्यास तसेच वेदना कमी होण्यास मदत होते.

- आपली क्रीडा इजा गंभीर वाटल्यास, आपल्या डॉक्टरांना भेट दया.
- आपतकालीन खालील प्रकारचे काही चिन्ह दिसल्यास प्रथम डॉक्टरांना भेट दयावी.
- तीव्र सूज आणि वेदना
- पॉपिंग किंवा क्रंचिंग असा आवाज जोडोंमधून आला.
- कमजोरपणा किंवा संयुक्त वजन ठेवण्यात अक्षमता.
- अस्थिरता

आपल्याला इजा झाल्यानंतर खालीलपैकी कोणतेही अनुभव आल्यास लक्ष द्या.

- वास घेण्यात अडचण येते.
- चक्कर येणे. ताप
- गंभीर क्रीडा घावांना शस्त्रक्रीया आणि शारीरिक उपचारांची आवश्यकता असू शकते. जर जखम दोन आठवडयांच्या आत बरे होत नाही तर अपॉईटमेंटसाठी आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

खेळाच्या दुखापती टाळण्यासाठी ही पावले देखील घ्या

- योग्य तंत्राचा वापर करा
- योग्य उपकरणे घ्या
- Don't Overdo it
- शांत व्हा (Cool Down)
- हळूहळू तुमचा खेळ पुन्हा सुरू करा.
- तुम्हाला जर खूप वेदना असतील तर जखमांची काळली घ्या. अतिरीक्त विश्रांती उपचार देण्यास विलंब करू शकते. जखम झाल्यावर त्याला RICE दया व त्याच्या ४८ तासांच्या कालावधीनंतर, आपण कडक मासपेश्यांना आराम करण्यास मदत करण्यासाठी उष्णता वापरणे सुरू करू शकता. गोष्टी हळूहळ घ्या जसे तुम्हाला आवडणारा खेळ किंवा व्यायाम हळूहळू सुरू करा.
- क्रीडा जखमी आकडेवारी लहान खेळाडूमध्ये आणि तरूण खेळांडूमध्ये क्रीडा धाव सासमान्य असातात स्टॅनफोर्ड चिल्ड्न्स हेल्थच्या अंदाजानुसार, दरवर्षी आयोजित केलेल्या खेळांमध्ये किंवा शारिरीक केलेल्या खेळांमध्ये किंवा शारीरिक क्रियाकलाप मध्ये ३.५ दशलक्ष मुले आणि किशोरवयीन मुले जखमी होतात. मुलांमध्ये झालेल्या सर्व जखमांपैकी एक तृतीयांश खेळाशी संबंधित असतात.
- मुलांमध्ये सर्वात सामान्य खेळांच्या दुखापती sprains आणि strains आहेत. फुटबॉल आणि बास्केटबॉल सारखा संपर्क क्रीडा, नॉन कॉन्टॅक्ट खेळापेक्षा अधिक दुखापत, जसे की पोहणे आणि चालणे.
- २०१६ च्या एका अभ्यासानुसार, ५ ते २४ वयोगटातील ४.६ दशलक्ष लोकांना युनायटेड स्टेटमध्ये प्रत्येक वर्षी क्रडाविकाराचा त्रास होतो. संशोधकांनी ५ ते २४ वयोगटातील सर्व खेळांच्या दुखापतींचा भाग अर्धापेक्षा अधिक केला आहे.
- खालच्या भागात जखमी होणे शक्य आहे. (४२टक्के) वरील भाग ३०.३ टक्के जखमी होतात. डोके आणि मान दुखापत १६.४ टक्के खेळाच्या दुखापतींसाठी एकत्रित करतात.
- खेळांच्या दुखापतीमुळे मृत्यू दुर्मिळ आहे. जेव्हा असे होते तेव्हा ते बहुतेकदा डोकेदुखीचे परिणाम असतात.

आपल्या डॉक्टरांना कॉल करा

सूज आल्याचे लक्षण दिसल्यास किंवा जिथे घाव झाला आहे त्या जागी

वजन कमी झाल्यास आपल्या डॉक्टरांना कॉल करा जर आपल्याला RICE च्या २४ ते ३६ तासांनंतर कोणतीही सुधारणा दिसली नाही तर हेल्थकेअर प्रदात्याशी संपर्क साधावा.

Yoga for sport's Injury

आपण आपल्या आयुष्याच्या महत्वपूर्ण भागासाठी ऍथलेटिक असल्यास, खेळ किंवा चालविण्यामुळे कदाचित आपल्याला कदाचित दुखापत झाली असेल. या जखमामुळे होणा—या वेदनापासुन स्वत:ला मुक्त करण्यासाठी तुम्ही अनेक प्रकारचे उपचार केले असतील. आपण एखादया क्रिडा अपघातानंतर पुर्नप्राप्त झाल्यास आपल्याला कदाचित हे जाणून घेणे आवडेल की योगास दुखापतीनंतर शारीरिक क्रियाकलापामध्ये परत जाण्याचा आणि उपचार प्रक्रिया सुरु करण्याचा एक चांगला मार्ग आहे. योग सेंट्रल आपल्याला खेळांच्या दुखापतीबद्दल अधिक जाणून घेऊ इच्छितो जे ऍथलेटिक आहेत आणि योगायोगाने काय करु शकते जे त्यांच्या वेदना कमी करण्यास आणि बरे करण्यास मदत करतील.

प्लांटर फॅसिटायटिस :

प्लांटार फॅसिटायटीस आपल्या अस्थींना आपल्या पायाच्या जोडीने जोडणा—या लिगामेंटसच्या सूजमुळे होते. यामुळे एली आणि पायाच्या तळाशी शूटिंग होत आहे. खेळांच्या दुखापतीतून मुक्त होण्याकरता गारलॅण्ड पोस (मालसना) आणि हॅड—टू—बिग—टो पोस (सुप्त पद्ंगस्थस्थाना)

नडगी संधींना :

- शिन स्प्लिंट्स धावणे किंवा उडी मारल्यानंतर शिंपांमध्ये दुखणे किंवा वेदना द्वारे दर्शविले जाते. या अवस्थेत स्नायूंचा अतिउत्साहीपणा, तिबियातील लहान फ्रॅक्चर किंवा कोंबडया किंवा अस्थींच्या स्नायूंच्या कमकुवतपणामुळे ही स्थिती उद्भवली आहे.
- खेळांच्या दुखापतीतून मुक्त होण्यासाठी **पिरामिड पोस** / तीव्र स्ट्रेच पोस आणि डायमंड पोझ **(वज्रासन पर्वतासन)**

चक्रीय कफ नुकसान :

• बेसबॉल, फुटबॉल आणि टेनिस सारख्या क्रिडा फेकण्यात गुंतलेल्या ॲथलीटमध्ये ही जखम नेहमी पाहिली जाते. रोटेटर कफच्या हानीमध्ये अस्थिबंधकांचा समावेश

असतो जे हाताने खांदयाला जोडतात आणि परिक्षेत वेदनांनी वेदना करतात, ज्या या स्पोर्टस इजापासून मुक्त होण्यासाठी प्लॅक पोस (फलकणसन) आणि कोबरा पोस **(भुजंगासन)**

एसीएल दुखापत:

• एन्टरिअर क्रुसिएट लिगामेंट (एसीएल) जखम घुटमोडीला नुकसान करतात आणि एथलीट धावताना वेगाने बदलते तेव्हा कारणीभूत ठरतात, अयोग्यपणे उडी मारते, दुस—या व्यक्तीकडुन मारली जाते किंवा वेगाने धावण्यापासून येते.

• या खेळांच्या दुखापतीतून मुक्त होण्यासाठी मुलाचे पोझेस **(बालासन)** आणि योध्दा पॉझ **(विरभद्रासन)**

पोकळ ग्रोइन स्नायू:

- जांघ आणि जळजळ च्या स्नायू दीर्घकालीन किंवा अत्यंत तणावग्रस्त झाल्यास ग्रंथीच्या स्नायुंवर परिणाम होतो. सॉकर, फुटबॉल आणि हॉकी प्लेयर्समध्ये ही जखम नियमितपणे दिसून येते.
- खेळांच्या दुखापतीतून मुक्त होण्यासाठी बटरफ्लॉय पोस **(बध्दकोनासन)** आणि हेड टू टू कनी पोस / बेंड टू कनी पोस **(जानू सिरसासन)**
- आपल्याला स्पोर्ट्स किंवा ऍथलेटिक प्रशिक्षणांमुळे दुखापत झाली असेल तर, आपल्या डॉक्टर आणि फिजिओथेरेपिस्टसह आपल्या पुर्नप्राप्ती योजनेमध्ये योग जोडण्यावर चर्चा करावी.

निष्कर्ष :

प्रस्तुत संशोधनाचे निष्कर्ष खालीलप्रमाणे —

१. विविध खेळ खेळतांना खेळाडूंना वेगवेगळया प्रकारच्या दुखापती होतात. त्यांची लक्षणे सुद्धा वेगवेगळी असतात. आणि गुंतागुंत निर्माण होतात. क्रीडा जखमींमध्ये सर्वाधिक सामान्य प्रकार आहेत. उदा. अस्थिबंधकांना ओव्हरस्ट्रेचिंग किंवा (Ligaments) अस्थिबंध, स्नायू ओढणे किंवा फाडून टाकणे.

२. शरीराची योग्य ती हालचाल केले की शरीर अधिक लवचिक बनते. (स्नायू उबदार करणे) यामुळे दुखापत कमी होण्याची शक्यता असते.

३. क्रिडा खेळाडूंना होणारी जखम आणि त्यामध्ये योगोपचारामुळे होणारे फायदे या सर्व प्रात्यक्षिक आणि मौखिक मार्गदर्शनामुळे नक्कीच खेळाडूंना फायदा झाला असे म्हणता येईल.

सुचना :

१. आधीपासून जर योगाभ्यास करत राहिले तर शरीर लवचिक बनेल.

२. आसनांमुळे स्नायूंची मजबूतता वाढते त्यामुळे खेळाडूंना दुखापत कमी प्रमाणात होईल.

३. विविध खेळामधील खेळाडूंना होणाऱ्या जखमा, त्यांची मुलाखत घेऊन त्यांच्या सोबत संवाद साधून नेमक्या समस्या काय आहेत आणि ते मनोबल वाढविण्याकरिता शारीरिक व मानसिक दोन्ही गोष्टीची जरूरत असते. त्यामुळे प्रत्यक्ष भेटी देऊन त्यातील मुख्य कारण काय? आणि काय काळजी घेता येईल? यांची कारणे शोधून योगिक उपचारामध्ये काही फेरबदल करून त्यांच्या मध्ये बदल घडवून आणू शकतो.

जे सहज साध्य होत असेल, कुठलाही मनावर ताणतणाव न आणता आनंदाने योगक्रिया करून लवकर जखम बरी करता येईल. कारण खेळाडू आणि खेळाडंना होणाऱ्या जखमा हया दोन्ही एकाच नाण्याच्या बाजू आहेत. पण त्यावर योगोपचार हा महत्वाचा उपाय आहे. त्यांचे अविभाज्य घटक आहे असे म्हणता येईल.

साहित्याचे पुनरावलोकन

१) योगा थेरपी: ए. जी. मोहन आणि इंद्रा मोहन

२) योगा थेरपी: फाऊंडेशन मेथड आणि प्राक्टीस फॉर कॉमन ॲलमेंटस् – मार्क स्टेफन्स

३) ऑर्थोपेडीक्स ॲण्ड अप्लायड फिजिओ थेरपी – जयंत जोशी आणि प्रकाश कोतवाड

⌘❖⌘

शाण्डिल्य उपनिषदातील योग विषय व समाजपयोगी यम नियम

स्मिता च. नेरकर

प्रस्तावना

शाण्डिल्य उपनिषदा मधे ब्रम्ह ज्ञानाचे वर्णन केले आहे. त्यांचे लिखीत असल्यामुळे त्याला त्यांच्याच नावाने ओळखले जाते म्हणजे 'शांण्डिल्य उपनिषद' असे संबोधले जाते.

शाण्डिल्य मुनि हे चारही वेदाचे जाणकार व ते आणखी ज्ञान मिळविण्यासाठी महर्षी अथर्वकडे ब्रम्हज्ञान मिळविण्यासाठी येतात तेव्हा अथर्ववांनी शण्डिल्यांना या विद्येला ज्ञान करून देण्यासाठी 'योग' सांगितला या योगाचे संक्षिप्त वर्णन अथर्वांनी सांगितले त्याच उपनिषदाचे नांव 'शाण्डिल्य उपनिषद' आहे. यालाच अष्टांग योग म्हणतात. हा अष्टांग योग साधकाला समाधीपर्यंत पोहचविण्यास मदत करतो व हाच अष्टांग योग परमेश्वर प्राप्तीस सहाय्य होतो.

योगामध्ये महत्वपूर्ण आंठ अंग असल्यामुळे याला अष्टांग योग असे म्हणतात. त्यातील आठ अंग म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी हे आहेत.

शाण्डिल्य उपनिषद अथर्व वेदाशी सबंधित आहे. यामध्ये संपूर्ण विवेचण म्हणजे ऋषी अथर्व व महर्षी शाण्डिल्य यांचे प्रश्न आणी उत्तर हेच आहे. महर्षी शाण्डिल्य ऋषी अथर्वांना त्यांच्या मनातील येणाऱ्या का, किंतू, परंतू या सारख्या प्रश्नांना विचारून ते स्वत:चे समाधान करतात व त्या सर्व ज्ञानाचा उपयोग सर्वांना प्राप्त करून देतात.

शण्डिल्य उपनिषीदा मध्ये एकूण तिन अध्याय आहे. प्रथम अध्याय सर्वात मोठा ११ खंडाचा आहे. यामध्ये संपूर्ण अष्टांग योग सांगितला आहे. यातील यम, नियम हे प्रत्येकी १० – १० आहे. आसन ८ (आठ) प्रकारचे आहे, प्राणायाम तिन (३) प्रत्याहार हा पांच (५) व धारणा हि पण पांच (५) प्रकारची सांगितले आहे. ध्यानाचे दोन प्रकार आहे, तर समाधी ही एकाच प्रकारची आहे.

शाण्डिल्य उपनिषीदा मध्ये सांगितलेले अष्टांग योग हा अतिषय महत्वपूर्ण व साधकाला संपूर्ण लाभ देणारा आहे. सुरवातिला सांगितलेल्या यम, नियमा मुळे साधकामध्ये असलेला संपूर्ण राजसीक व तामसीक गुणांचा ऱ्हास होतो. साधक

जिवनाचे खरे स्वरूप पाहू शकतो. दहा (१०) यम नियमांमुळे त्याचे जिवन बदलून जाते. यमाने साधकास पूर्ण शिस्तबंध्द वर्तणुकीची सवय होते. चंचल मनाला आळा बसतो असे हे संपूर्ण उपयोगी यम खालील प्रमाणे आहे.

यम : 'तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रम्हचर्यदयार्जवक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमा दश'

अहिंसा , सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धेर्य अल्पाहार, पवित्रता

१) अहिंसा : यामध्ये अहिंसा म्हणजे केवळ शारिरीक अहिंसा नसून मानसिक व वाचीक अहिंसा अभिप्रेत आहे. मनाने सुध्दा कोणाचे वाईट न चिंतने व वाचेने कोणास वाईट न बोलने कोणाचेही मन न दुखविणे म्हणजे अंहिसा आहे.

२) सत्य : सर्व प्राणी मात्रांशी मनाने वाणीने आणि शरिराने कल्याणकारी सभांषण करणे तेच सर्व प्राण्यांशी बोलणे म्हणजे सत्यता ठेवणे आहे.

३) अस्तेय : दुसऱ्याच्या धना बद्दल आसक्ती न ठेवणे मनाला कोणत्याही प्रकारचा लोभ निर्माण न करणे म्हणजे अस्तेय आहे.

४) ब्रम्हचर्य : सर्वच परिस्थितीमध्ये मन, शरिर व कर्मने ब्रम्हचर्य पाळणे, म्हणजे ब्रम्हचर्य होय, इंद्रियांनी सुध्दा ब्रम्हचर्य पाळावा.

५) दया : सर्व प्राणी मात्रावर नेहमी दयेचा भाव ठेवावा.

६) आर्जव : आर्जव म्हणजे समभाव ठेवणे, मनाने, वाचेने, शरिराव्दारे कोणिही चांगला किंवा वाईट व्यवहार केला तरीही त्याबद्दल आर्जव म्हणजे समभाव ठेवणे.

७) क्षमा : कोणिहि कितीही दुखावले किंवा हानी पोहचवली तरी त्या प्राण्यांबद्दल व्देष न बाळगता क्षमेची भावना ठेवणे.

८) धृती : चित्त विचलित होऊ न देणे म्हणजे धृती होय, कुठल्याही परिस्थितीत चित्ताला स्थिर ठेवणे नुकसान झाले तरीही व फायदा झाला तरीही चित्त स्थिर ठेवणे.

९) मिताहार : आहारावर नियंत्रण ठेवणे पोटाच्या चार भागापैकी दोन भाग अन्न एक भाग पाणी व एक भाग हवा खेळण्यासाठी रिकामे ठेवावे

१०) शौच : शौच म्हणजे शुध्दता, आंतरिक शुध्दता म्हणजे सौच्छ होय, पाणि, माति इत्यादी शाररिक शुध्दी व आत्मज्ञानाने व अध्यात्माने आंतरीक शुध्दता येते.

अशाप्रकारचे हे दहा यम आहेत. हे साधकासाठी अत्याश्वक आहे. हि पहिली पायरी असेही म्हणता येईल याने साधक शिस्तंबंध्द पध्दतीन जगायला शिकवितो.

नियम :

शाण्डिल्य उपनिषीदामध्ये दुसऱ्या खंडात नियम सांगितले आहे, नियम दहा (१०) प्रकारचे आहेत,

'तप: संतोषस्तिदानेश्वरपूजनसिध्दान्तश्रवणह्वीन्तश्रवणह्मतिजपव्रीनि दश नियमा:'

तप : हे दहा नियम आहे. यांचे संक्षिप्त वर्णन पुढे पाहू.

तप, संतोष, आस्तीक्य, दान, ईश्वर पूजन, सिध्दांत श्रवण, ऱ्ही, मती, जप, व्रत.

१) तप : तप म्हणजे तापणे विधीपूर्वक अनुष्ठान केलेल्या व्रता व्दारे शरिराचे शोषण करणे म्हणजे तापणे

२) संतोष : आपल्याला प्राप्त असणाऱ्या वस्तुंमध्ये समाधानी राहावे म्हणजे संतोष.

३) आस्तिक्य : आस्तिक्य म्हणजे आस्था विश्वास धर्मामध्ये सांगितलेल्या सर्व गोष्टीवर आस्था ठेवणे म्हणजेच आस्तिक्य.

४) दान :सत्यतेच्या मार्गाने प्राप्त केलेले धन स्वत:स गरजेपुरते ठेवावे व बाकी सर्व दान करणे

५) ईश्वर पुजन : प्रसन्न चित्ताने आपल्या संपुर्ण सामर्थ्याने विष्णू, रूद्र इत्यादी देवतांची पुजा अर्चा करणे.

६) सिध्दांत श्रवण : वेद व शास्त्राचे वाचन करून त्याचे पालण करणे त्याचा अर्थ जाणऱ्याचा प्रयत्न करणे.

७) ऱ्ही (लज्जा) : वेंदामध्ये शास्त्रांनी निषेद सांगितलेल्या कर्मांना करण्यास लज्जा बाळगने म्हणजे ऱ्ही होय.

८) मती : वेदामध्ये धर्मामध्ये सांगितलेल्या कर्म करणे त्यांना सहमती देणे म्हणजे मती.

९) जप : दैनदिंन जिवनात पुजेसोबतच जप सुध्दा करावा. जप हा गुरूंनी सांगितलेल्या मंत्राचा करावा त्याने मनात चांगले विचार येतात. महर्षी शाण्डिल्यांनी जपाचे २ प्रकार सांगितले आहे, ते म्हणजे १) वाचिक जप व २) मानसिक जप, वाचिक जप हा उच्चस्वरात जपला जातो.

१०) व्रत : वेदामध्ये सांगितलेल्या विंधीचे नियमाने अनुष्ठान करणे म्हणजे व्रत होय.

अशा तऱ्हेने हे दहा नियम साधकांसाठी महत्वपूर्ण आहे या दहा नियमामूळे साधकांच्या आत्म्याचा विकास होऊन रज व तम गुंणाचा ऱ्हास होण्यास मदत होते परमेश्वराकडे साधकाचा कल वाढत जातो. अध्यात्म्याची आवड निर्माण होते.

दहा नियमानंतर आसन सांगितले आहे हे आसन अष्टविध प्रकारचे असून प्रत्येक आसनांची सविस्तर विधी सांगितली आहे, ऋषी अथर्व यांनी शाण्डिल्यांना महत्वाची आठ आसने सांगितली आहे. हया आसनाचे प्रयोजन म्हणजे साधकाच्या अंगी दृढता येणे ही आहे.

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिहभद्रमुक्त मयुराख्यान्यासनान्यष्टौ।

अर्थ : स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पदमासन, विरासन, सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयुरासन ही आठ आसने आहे

कुंडलिनी :

स्वरूप व व्यापार

नाभीस्तिर्यगर्ध्वा कुंडलिणीस्थानम्

शांण्डिल्य उपनिषदामध्ये कुण्डलिनीचे स्थान नाभिच्या बाजूला खाली सांगितले आहे. कुण्डलिनी शक्ती अष्टम प्रकृतीरूप आणि आठ वेळा अशी आहे ज्याप्रमाणे अन्न–पाण्याच्या सभोवताल गोलाकारयुक्त वायुचा अग्नी संयोग झाल्यास ही कुण्डलिनी शक्ती ब्रम्हरंध्रापर्यंत स्फुरण पावते. त्या वेळी हृदयाकाशात ही शक्ती अत्यंत तेजस्वी आणि ज्ञानमय होते.

शांण्डिल्योपनिपदानुसार कुण्डलिनी ला संकुचित करून सहस्त्रारगमन च्या मार्गाचा दरवाजा उघडून मोक्षमार्गांचे भेदन केले पाहिजे. जो साधक या कुण्डलिनी शक्ति ला जागृत करतो तोच मुक्त होतो. या कुण्डलिनीच्या गमनाचा मार्ग सुषुम्ना सांगितला आहे. कारण ती ईडा, पिंगला नावाच्या दोन्ही मार्गांना सोडून केवळ सुषुम्ना मार्गाचाच आश्रय ग्रहन करते.

चौदा नाडया

शरिरातील १४ (चौदा) नाडया यापण कुण्डलिनी शक्तिशी संबधित आहे. त्यांची नांवे खालील प्रमाणे आहे.

१)	ईडा	२)	पिंगला	३)	सुषुम्ना
४)	सरस्वती	५)	वारूणी	६)	पुषा

७)	हस्तिजिव्हा	८)	यशस्विनी	९)	विश्वोदरा
१०)	कुहू	११)	शंखीनी	१२)	पयस्विनी
१३)	अलम्बुसा	१४)	गांधारी		

या सर्व नाडया कुण्डलिनीचा आधार घेऊन राहतात.

प्राणानादि वायु :

'प्राणापानसमानोदानव्याना नागकूर्म कृकरदेवदेत्तधनजया एते दश वायवः सर्वासु नाडीसु चरन्ति' ।।२।।

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कुर्म, कूकर, देवदत्त, व धनंज्जय.

प्राणायामाची व्याख्या :

प्राणापानसमायोगः प्राणायामो भवति। रेचकपूरककुम्भभेदेन स त्रिविध।।

जक वर्णात्मका।तस्मात प्रणव एव प्राणायाम ।।

अर्थ : प्राण आणि अपान या दोन्ही आंतरीक वायुचा सयोगच प्राणायाम होय, प्राणायाम तीन भेदानी युक्त आहे. पुरक रेचक, कुम्भक म्हणूनच यालाच प्राणायाम म्हणने योग्य आहे.

बंध :

प्राणायाम करतांना बंध लावणे आवश्यक आहे. पुरकाच्या शेवटी म्हणजे पुरक झाल्यावर जालन्धर बंध लावावा. कुम्भकाच्या शेवटी व रेचक करण्याआधी उड्डियान बंध लावावा. अपान मार्गाचे संकोचन केल्याने म्हणजेच मूलबंधाने व जालंधरबंधाने ज्यामध्ये कंठाचे संकोचन होते. अशा अवस्थेत पोट पाठीकडे संकुचित करून उड्डियान बंध लावल्याने प्राण ब्रम्हनाडीत संचारित होतो.

कुम्भकाचे प्रकार : शांण्डिल्य उपनिषदामध्ये कुम्भकाचे २ प्रकार सांगितले आहे.

१) केवल कुम्भक २) सहित कुम्भक.

प्रत्याहार हा पांच (५) प्रकारचा दिला आहे.

१) विषयामध्ये राहणाऱ्या इंद्रियांना अथक प्रयत्नाने त्यांच्या विषयापासून ओढणे म्हणजे प्रत्याहार

२) जे जे दृष्टिपथास म्हणजे जे ही आपल्या डोळयांना दिसेल ते सर्व आत्मतत्व आहे. या दुसऱ्या प्रकारच्या प्रत्याहारामध्ये सांगितले आहे की डोळयाने दिसणाऱ्या

प्रत्येक सजिव निर्जीव वस्तूला आत्माचेच रूप समजावे. त्यांच्या बद्दल मनात कोणताही भाव न उमटवता त्यामध्ये आल्याचे रूप पाहणे.

३) दररोज केल्या जाणाऱ्या कर्माच्या फलप्राप्तीचा त्याग करणे आसक्ती नाहिशी होते. पुन्हा त्या कर्माचा लेप लागत नाही. ते कर्म पुन्हा जन्माचे कारण बनत नाही.

४) सर्व विषयांच्या म्हणजे भोंगापासून अनासक्त होणे म्हणजेच प्रत्याहार इंद्रीय हे विषयाधीन असतात.

५) या सर्वातून चित्ताला एकाग्र करून १८ प्रकारचे मर्मस्थान दिले आहे त्याच्यात मन (चत्त) एकाग्र करणे म्हणजे प्रत्याहार

शाण्डिंल्य उपनिषदातील या सूत्रामध्ये प्रत्याहारासाठी १८ स्थाने दिलेली आहे. त्यावर चित्ताची एकाग्रता साधावी दोन्ही पायाचा अंगठा, टाचा, जंघा, जानू, मांडया, गुदास्थान, मेंढ्र, नाभी, हृदय, कुळकूप, तालू, नासिका, नेत्र, भ्रुमध्य, कपाल, मुर्धा ही स्थाने चित्ताच्या स्थिरतेसाठी सांगितली आहे. हि सर्व स्थाने शरिराच्या खालच्या भागाततून सुरवात करून शरिराच्या वरच्या भागातील मुर्धा पर्यंत संपली आहे. साधकाने पण अशाच प्रकारे खालून वर चित्तची एकाग्रता साध्याचा प्रयत्न करावा.

धारणा

मनाला कोणत्याही विशेष किंवा विषयावर **(अंगावर)** काही वेळ पर्यंत लावणे म्हणजे धारणा होय. शाण्डिल्य उपनिषद धारणा पांच प्रकारची सांगितली आहे.

आत्मतत्वावर मन स्थिर करणे म्हणजेच धारणा होय, हृदयकाशात बाह्य आकाश धारण करणे मनाला स्थिर करणे हा धारणेचा दुसरा प्रकार आहे. त्याचबरोबर पृथ्वी, जल, अग्नी, वायु आणि आकाश यांच्या ठिकाणी पंचमुर्तीची भावना करून चित्त स्थिर करणे म्हणजे धारणा होय. धारणा शक्तिचे अनेक प्रकार आहे. केवळ योगा हिच एक पध्दत नाही तर, काही अन्य प्रकारानेपण धारणा सिध्द होते.

ध्यान

शाण्डिल्य उपनिषीधामध्ये ध्यानाचे दोन प्रकार सांगितलेले आहे.

तव्दिविध सगुण निगृण चेति ।
सगुण मूतिध्यानम्। निगुणिमात्मयाथाच्म्यम ।।

१) सगुण ध्यान   २) निगुर्ण ध्यान

- सगुण ध्यान: मुर्तीवर लावले जाणारे ध्यान हे सगुण ध्यान होय.
- निर्गुण ध्यान: आत्मतत्वाच्या यथार्थ स्वरूपावर लावले जाणारे ध्यान म्हणजे निर्गुणध्यान होय.

प्रणववर्ण ध्यान प्रकार

- पुढे ऋषीनी साधकाला प्रणव कसा व का आवश्यक आहे हे सांगण्यासाठी प्रणव सांगितला आहे. या प्रणवामधेच अकार, उकार व मकार दिलेला आहे. त्याचा वर्ण, देवता व मात्रा यांचे संपूर्ण वर्णन अगदि सोप्या भाषेत अथर्व शांण्डिल्यांना करून सांगतात. त्याचे सविस्तर वर्णन पुढील प्रमाणे.
- साधकाने प्रथम पद्मासनात बसून नासिकेच्या अग्रभागावर चंद्राच्या बिंबाला विस्तृत रूपात पाहण्याठी प्रणवाचे ध्यान करावे.
- अकार मात्रेत लाल रंगाची, हंसावर आरूढ होणारी, हातामम्ध्ये जीच्या दंड असतो. अशी गायत्री बालिका स्थित आहे.
- उकार मात्रेत शुभ म्हणजे पांढऱ्या वर्णाची जी सापावर आरूढ म्हणजे जिचे वाहन साप आहे. तारूण्यवस्थेतील सावित्री आहे.
- मकार मात्रेत काळा वर्ण असणारी वृषभ म्हणजे जीचे नंदी वाहन आहे. वृध्द अवस्थेतील संरस्वती स्थित आहे.
- या सर्व तिन्ही अकार, उकार, मकार शब्दांना मिळून प्रणव आहे. या प्रणवाच्या साधनेने साधकाची साधना श्रेष्ठ साधता येते. तो योगी श्रेष्ठ समजला जातो. साधकाचे सर्व पाप नाहिसे होतात. म्हणून या प्रणव साधनला मात्रांचा एकाक्षर पणव हाच संपूर्ण जगाचा प्रकाश आहे असे म्हणतात.

मात्राचा अभ्यास :

- प्रणवाचा अभ्यास करतांना म्हणजेच प्राणायामाचा अभ्यास करतांना मात्रांचे पूर्ण ज्ञान पाहिजे. अकार साठी एक (१) मात्रा असेल तर मकारासाठी (४) चार व शेवट उकारा साठी (२) दोन अशी मात्रा अचुक आहे. (१, ४, २) मात्रा ठरवण्याचे साधन त्यावेळी साधकाच्या पद्मासनात बसून त्यांच्या दोन्ही पांयाच्या भोवताल हांताची चुटकी वाजत एक चक्कर पूर्ण होईल तेवढी म्हणजे एक (१) मात्रा अशीच सांगितली आहे.
- प्रथम अकार मात्रेचे ध्यान करीत ईडा नाडीने पुरक करावा नंतर आत घेतलेल्या वायुचे ६४ उकार मात्रेचे ध्यान करीत कुम्भक साधावा व नंतर ३२ मात्रांचा मकार मुर्तीचे ध्यान करीत पिंगला नाडीने रेचन करावे. हा अभ्यास सतत पुन्हा पुन्हा करित राहावे (१:४:२) या प्रमाणात म्हणजे पुरकाच्या दुप्पट रेचक असावा व

पुरकाच्या चौपट कुम्भक करावा. १६ – ६४ – ३२ हे मांत्राचे प्रमाण अगदी प्राणायामासाठी अचुक आहे.

	अकार	उकार	मकार
रंग (वर्ण)	लाल	पांढरा	काळा
वाहन	हंसवाहिनी	सर्ववाहिनी	वृषभवाहिनी
	हातात दंड		
	बालिका	युवती	वृध्द
छेवता	गायत्री	सावित्री	सरस्वती
मात्रा	१६	६४	३२
	१	४	२

समाधी

जिवात्मा आणि परमात्म्याच्या एकतेचा अनुभव करणे म्हणजे ज्ञान, ज्ञेय व ज्ञाता हि त्रिपुटी आहे. जि ध्यानामध्ये महत्वाची आहे. ती त्रिपुटी समाधीमध्ये राहत नाही. ज्ञान, ज्ञेय व ज्ञाता यांना विरहित अशी समाधी अवस्था आहे.

समाधीला मोक्षाचे साधतामध्ये स्विकार केलेले आहे. ज्ञानाच्या पराकाष्ठेवर पोहचलेला साधक संपूर्ण विश्वालाच आत्मतत्व किंवा ब्रम्हमय समजून स्वत:ही ब्रम्हमय होऊन जातो, भक्तीच्या कारणामुळे ईश्वर कृपेने सहजच समाधीचा लाभ प्राप्त करू शकतो. असे महर्षी पांताजलीने स्वत: लिहले आहे.

'ईश्वर प्रणिधानाने समाधीची प्राप्ती होत' म्हणजे असे म्हटल्या जाते की, मोक्ष आणि समाधी यांचा घनिष्ट संबध आहे.

विविध सिध्दय :

- साधकाने नासाग्रावर चित्त स्थिर केल्यास तो साधक प्राणावर विजय प्राप्त करतो. प्राणच साधकाच्या अधिन होतात.
- नाभिवर साधकाने चित्ताला एकाग्र केले तर रोगांचा नाश होतो. त्यासाठी सर्व रोंगाच नाहिसे होते तो रोगमुक्त होतो.

- पायाच्या अंगठयावर मन स्थ्रि केले तर साधकाचे शरिर फुलाप्रमाणे हलके होते तो शरिराला सहज हलवू शलतो म्हणजेच लघूता प्राप्त होते.
- नेत्रामध्ये संयम साधल्यास साधकाला सर्व लोकांचे त्रिभूवनांचे ज्ञान प्राप्त होते.
- क्षोत्रन्द्रियावर म्हणजे कानावर संयम साधन्यास साध्काला यमालोकांचे ज्ञान होते.
- मुर्धेवर संयम साधुन साधक ब्रम्ह लोकांचे ज्ञान प्राप्त करतो.
- जंघावर संयम साधल्यास साधकाला सूत लोंकाचे ज्ञान होते.
- जानूवर संयम साधल्यास महातललोकाचे ज्ञान होते.
- मांडयावर चिंत्ताचा संयम साधल्यास साधकाला रसातलाचे तेथील लोकांचे ज्ञान होते.
- नाभिवर संयम साधून साधकाला भुलोकाचे ज्ञान होते.
- कुक्षी वर संयम केल्यास साधकाला भूवलोकाचे ज्ञान होते.
- ह्दयावर संयम साधल्यास स्वरलोकांचे ज्ञान होते.
- कंठावर संयमाने जनलोंकाचे ज्ञान होते.
- भूवयांच्या मध्ये चित्त स्थिर केल्यास तपलोकाचे ज्ञान प्राप्त होते.
- मूर्धेस्थानी डोक्यातील वरच्या भागात संयम केल्यास सत्यलोकांचे ज्ञान होते.

बाहेरील वस्तुवर चित्तस्थीर केल्यास मिळणाऱ्या सिध्दी

- धर्म अधर्मावर चित्त स्थिर केल्यास भूत व भविष्याचे ज्ञान होते.
- विविध प्राण्याच्या आवाजावर चित्त स्थिर केले तर सर्व प्राण्यांच्या भोषेचे पूर्ण ज्ञान होते.
- पूर्वीच्या कर्मावर किंवा संचित कर्मावर चित्त स्थिरावले तर साधकास स्वत:च्या पूर्व जन्माचे ज्ञान होते.
- दुसऱ्याच्या चित्तावर संयम साधणाऱ्या साधकाच्या त्याच व्यक्तीच्या चित्ताचे ज्ञान होते.
- शरिराच्या रूपावर संयम साधल्यास साधक स्व:तच्या ईच्छेनुसार दुसऱ्या कोणत्याही प्राण्याचे रूप प्राप्त करू शकतो.
- शक्तिवर म्हणजे बळावर संयम प्राप्त करून साधकाला हनुमानाप्रमाणे शक्ति प्राप्त करून शकतो.
- सुर्यावर चित्ताचा संयम साधल्यास साधकाला भुवनाविषयी ज्ञान प्राप्त होते.

- चंद्रावर संयम साधल्यास साधकाला आकाशातील नक्षत्रे व तारे यांच्या **ज्याळयांचे** ज्ञान प्राप्त होते.
- धृव ताऱ्यावर संयमयाने साधकास त्यांच्या गतीचे ज्ञान प्राप्त होते.
- सर्वात महत्वाचे स्व:तवर म्हणजेच आत्मतत्वावर संयम साधल्यास साधकाला पुरूषी तत्वाचे म्हणजे चैत्यन्य तत्वाचे ज्ञान होते.
- शरिर व आकाश यांच्या परस्पर संबधावर संयम साधून साधक आकाशात विचरणाचे सामर्थ्य प्राप्त होते.

अशाप्रकारे साधक संयम साधून विविध सिध्दी प्राप्त करू शकतो.

योगाचे अलौकीक प्रभाव :

१) योग्याच्या मनाला स्थिर करून शरिरातील सर्व स्थानाला जाणून मनाच्या अवस्थेचे पूर्ण रूपाने यंत्र, तंत्र व मंत्राच्या रहस्याचा अविष्कार केला यांच्या मतानुसार प्रत्येक स्थायुच्या केंन्द्रामध्ये अलौकीक शक्ति असते. प्राणवायुच्या साहाय्याने व ध्यानाच्या मदतिने त्याला जागृत करू शकते.

२) योगी साप, बेडूक, मयुर, पक्षी, जंत इत्यादी आसन मुद्रा प्राणायामाने योगांग शिकून आपले स्वास्थ चांगले ठेऊ शकतो. प्राचीणकाळात ऋषी महात्मा यांच्या योग बलाने रोग्याचे रोग दूर झालेले आहे.

३) योगी पंचमहाभूतावर प्रभुत्व करून अलौकीक कार्य प्राप्त करून शकतो. याचे वर्णन पांताजली दर्शनामध्ये विभूती पादात केलेले आहे. देहातील विविध अंगामध्ये चित्त स्थिर करून प्राणवायुचा संचार करून शरिराला दिव्यत्व, तेजस्व प्राप्त करते.

४) योगबलाने साधक ईर्ष्या व्देष सुखदुख, शत्रुमित्र इत्यादी व्दन्द भाव दुर होऊन जितेंन्द्रीय शांत चित्त आत्मदर्शी होऊन पृथ्वीवर शांती राज्य स्थापीत करण्यास मदत होईल. याचे उदाहरण म्हणजे शंकर, ईसा मसिह, बुध्द इत्यादी हे आत्मतत्वाला जाणून सुखदुखापासून निवृत होऊन अमर झाले. सर्व वैज्ञानिक व दार्शनिक आविष्कार योगाच्या एकाग्रता साधण्याचे फळ आहे, जे योगतत्वासंबधी विशेष ध्यान प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करेल ते नक्कीच यासाधनेने ते मिळवू शकेल या योगाचे फलस्वरूप अष्टसिध्दी त्यांच्या पायावर लोळन घोलेल.

ब्रम्हाचे स्वरूप

ब्रम्हाचे स्वरूप लक्षण सांगताना शांण्डिल्या उपनिषद म्हणते की, **'ब्रम्ह'** सत्य विज्ञान व अनंत स्वरूप आहे.

ब्रम्हाचे तटस्थ लक्षण सांगतांना शाण्डिल्य उपनिषद म्हणते ज्यामध्ये अखिल ब्रम्हांडाचा उदय होतो व अस्त हाते. जो एकच देव आत्मा ची शक्ति रूपामध्ये मुख्य आहे. सर्वा, सर्वेश्वर सर्व प्राण्यांची आत्मा सर्वामध्ये राहणारा आहे. सर्व प्राण्याचे उत्पत्ती स्थान केवळ योगाव्दारा ज्ञातव्य विश्वाची निर्मिती करणारा विश्वाची रक्षा करणारा. संहार करणारा तसेच ब्रम्हांडाचे आश्रय तोच आत्मतत्वाच्या रूपात प्रतिष्ठीत आहे.

दुसऱ्या अध्यायात ब्रम्हाचे निरूपण एकल्यावर विचारतात की परब्रम्ह तत्व एकच नाश न पावणारे, क्रियारहित, शिवरूप केवळ सतरूप आहे. तर मग या ब्रम्हातून दे विश्व कसे निर्माण होते. त्या ते कसे सामावते, कसे लिन होते, हे सांगा. या शंकेचे निराकारण करण्यासाठी अथर्व ऋषी शाण्डिल्या ना ब्रम्हाच्या विविध रूपाची स्वरूपांची वर्णन करतात. ते म्हणतात ब्रम्ह त्रिविध स्वरूपाचे आहे रूप नसतांनाही तोच ब्रम्ह १) निष्कल २) सकल ३) सकल—निष्कल अशाप्रमाणे ३ रूपामध्ये आहे.

याप्रमाणे शांण्डल्य उपनिषीदामध्ये आत्माला सुंदर रूपात परिभाषीत केले आहे. त्याच्या अंखड व अनादि स्वरूपामध्ये दर्शविले आहे व त्याचबरोबर याचे स्वरूपाच्या साक्षात्कारासाठी शांण्डिल्य उपनिषदामध्ये यौगिक मार्गाने विस्तारपूर्वक सांगितले आहे.

उपसंहार

अशा तऱ्हेने शाण्डिंल्य उपनिषदामध्ये विविध विषयावर प्रकाश टाकला आहे. अत्यंत जुने व प्राचीन असले तरीही मानवाच्या हिताचे आहे. त्यातील केवळ यम नियमामुळे व्यक्ती समाजामध्ये प्रतिष्ठीतपणे जगू शकतो. या उपनिषदामध्ये अष्ठांगयोगामध्ये आसनाचे बारकावे दिलेले आहे. त्यानंतर चित्तला शांत करण्यासाठी प्रत्याहार दिलेला आहे. त्याने मन शांत होऊन त्याची चंचलता कमी होते. नंतर धारणा सांगितली आहे. धारणेने मनाचा संयम साधतो. एकाग्रता बाढते व विविध सिध्दींची प्राप्ती होती.

धारणेची पुढील पायरी म्हणजे ध्यान, ध्यानाचे २ प्रकार आहे. १) सगुण ध्यान २) निर्गुण ध्यान या दोन्ही ध्यानातील अतिशय चांगल्या पध्दतीने समजावून दिले आहे. त्यांनंतर ब्रम्हाचे स्वरूप त्याचे रूप रंग व गंध यांचे वर्णन आहे. केंवळ योगाचाच विचार केला तर त्यासाठी साधकाने कोणता आहार घ्यावा कुठे राहावे, वातावरणाची निर्मिती कशी करावी या बद्दल विस्तृत विवेचन दिले आहे. म्हणूनच शाण्डिल्य उपनिषद हे संपूर्ण दृष्टीने परिपूर्ण वाटते.

महर्षी शांण्डिल्य व्दारा रचीत ब्रम्हज्ञान हाच शाण्डिल्य विद्या या नावाने ओळखले जाते शाण्डिल्यउपनिषदाचे स्पष्ट म्हणने आहे की, ब्रम्हर्षी शाण्डिल्ययांनी चारही वेदा मध्ये ब्रम्हविद्या प्राप्त न झाल्याने भगवान अथर्व यांच्या शरण जाऊन म्हणतात की, **"हे भगवान मला ब्रम्हविद्या सांगा ज्याने माझे कल्याण होईल"** तेव्हा अथर्व ऋषी त्यांना याचे संपूर्ण ज्ञान देतात व शेवटी म्हणतात या आत्म्याचे विषेश ज्ञान मिळवून तू शोकाचे अंत करू शकेल.

अशाा तऱ्येने महर्षी अथर्वा पासून ब्रम्हज्ञान प्राप्त करून महर्षी शांण्डिल्य यांनी ब्रम्हविद्या ची प्राप्ती निमित्य ज्या मार्गाचे अथवा उपायाचे विवेचन केले त्या उपायाचे निर्देशनाने युक्त ज्ञानराशी शाण्डिल्य उपनिषद या नावाने जाणले जाते.

⌘❖⌘

योग से मोक्ष और परमात्मा प्राप्ती की और शिव योग

मृणालिनी उमाकांत देशपांडे

प्रस्तावना:-

शिवयोग अतिशय प्राचीनतम साधना मानी जाती है| भगवान शिव ही इसके गुह्य ज्ञान दीक्षा मां पार्वती को दी थी|

आधुनिक काल में डॉ. अवधूत बाबा शिवानंद स्वामी जी ने शिवयोग सामान्य जनों तक पहुंचाया| शिव योग की साधना दीक्षा द्वारा शिविरों से प्राप्त की जाती है| इस साधना का मार्ग भोग से मोक्ष की ओर ले जाता है।

शिवयोग में अनेक प्रकार की साधनाएं सिखाई जाती है। उदा.

१) श्री विद्या साधना के ४ स्तर होते हैं।

२) सप्तशक्ती बीजमंत्र को स्वयं बाबाजी ने वर्णनात्मक रूप देके सिद्ध किया है।

३) शांभवी साधना में शांभवी हिलिंग सिखाई जाती है|

४) दश महाविद्यासाधना:- तंत्र साधना है|

५) प्रति प्रसव साधना:- संचित कर्मों का नाश होता है|

६) हीलिंग:- हीलिंग से किसी की व्याधि, दर्द का निवारण करना सिखाया जाता है।

इसके अलावा जीवन कैसे जीना चाहिए, शिवयोगी कैसा हो, ईश्वर क्या है? गुरु क्या है? शिव क्या है? इन सभी बातों का निराकरण किया जाता है।

बाबाजी की बाल्यवस्था:-

अनादि काल से भारत की पावन भूमि पर, समय-समय पर ऐसे सिद्ध गुरूओ का प्रादुर्भाव हुआ हें| जिन्होंने ब्रम्हज्ञान के प्रकाश को प्राणी मात्र के कल्याण के लिए जन–जन तक पहूचाया हें| ऐसे ही ज्ञान की मशाल लिये आगे बढ़ आहे हें|

अवधूत बाबा शिवानन्दजी की बाल्यकाल से ही ईश्वर के प्रति दृढ आस्था रही हैं| उन्हें आठ वर्ष की अल्पायु में ही एक अत्यंत तेजस्वी हिमालय योगी, १०८ स्वामी जगन्नाथ जी से गुरु दीक्षा लेने का परम सौभाग्य प्राप्त हुआ | स्वयं १०८ स्वामी जगन्नाथ जी भगवान दत्तात्रेय की अवधूत परम्परा के एक अवधूत संत थे| उनमे असाध्य रोगों को ठीक करने की अद्भुत क्षमता थी | ऐसे सद्गुरु से दीक्षा प्राप्त कर बाबाजी आठ वर्ष की छोटी सी आयु से ही साधना में लग गऐ | गुरु मंत्र के साथ स्वामी जी ने बाबाजी को अन्य कई गूढ़ रहस्यों से भी अवगत कराया|

शिव योग साधनाए:-

बाबाजी ने प्राचीन भारत के पवित्र एवं परम गोपनीय साधनाओ के दिव्य रहस्यों को जनमानस के समक्ष प्रकट किया है जो कि उल्लेखनीय है| वे दुर्गा सप्तशती बीज मंत्र साधना और श्री विद्या साधना के दिव्य एवं दुर्लभ ज्ञान से लोगों को ज्ञानोदित एवं लाभान्वित कर रहे हैं| बाबा जी द्वारा उजागर दुर्लभ परम गोपनीय ज्ञान, साधनाए और हीलिंग पद्धतियों का सुंदर समन्वय 'शिव योग' के नाम से विख्यात है| जिस के संस्थापक स्वयं बाबा जी है| शिवयोग का तात्पर्य है शिव से जुड़ना यानी आनंद से जुड़ना 'अनंत से जुड़ना'|

दुर्गा सप्तशती का महत्व:-

दुर्गा सप्तशती ग्रंथ भक्तों के लिए कल्पतरु के समान है| जो कोई व्यक्ति एकाग्रचित्त होकर, प्रेम और भक्ति से परिपूर्ण होकर विधि पूर्वक श्री दुर्गासप्तशती के बीज मंत्रों का पाठ करता है| वह अपने जीवन में निश्चय ही मां भगवती की विशेष कृपा का अनुभव करता है इस पाठ को नियमित रूप से करने से भक्तों के सभी सात्विक मनोरथ सफल होते हैं| निष्काम भाव से की गई साधना से साधक भोग, स्वर्ग एवं दुर्लभ मोक्ष को प्राप्त होते हें| दुर्गा सप्तशती के 12 अध्याय में के कथनानुसार साधक मां भगवती के प्रसाद रूप निम्नलिखित को भी प्राप्त करता हैं:-

अद्वेत श्री विद्या साधना,

श्री विद्या के प्रारंभिक सत्र मे ही बाबाजी अपने प्रवचनों द्वारा हृदय परिवर्तन करते है। मोक्ष के बारे मे साधको को बताते है की मोक्षप्राप्ती कोई पत्थर तोडने जैसा नही है। और पलभर मे ही हो सकता है। यदि बुरे अनुभवों

की गठडी को जीवन की यादगार कहानियॉ न मानकर क्षमा, प्रेम, और स्विकार्यता को गले लगा लिया जाए।

शांभवी साधना क्या है?

शांभवी साधना के व्याख्या में यह हें कि शांभवी साधना स्व हीलिंग की साधना है| शांभवी हीलिंग दूसरों के लिए वैदिक ज्ञान और शांभवी स्व हीलिंग ऊर्जा से सशक्त होने के बाद व्यक्ति शांभवी की ऊर्जा शक्ति से दूसरों को हिल करने के लिए योग्य हो जाता है| दूसरों को हिल करने की शांभवी दीक्षा के साथ दी जाती हैं|

शिवयोग (हीलिंग):-

डॉ. अवधूत बाबा शिवानंद जी कहते हैं की संजीवनी शक्ति हर समय शिवयोगी के शरीर हाथों और नेत्रों से प्रवाहित होती रहती है| आप महसूस करने के लिए जब आवाहन करते हो तब आपको वाइब्रेशन महसूस होते हैं अन्यथा ऊर्जा का बहाव तो चलता ही रहता है|

गुरु वाक्यम परम

मूलाधार चक्र:-

यह शरीर का पहला चक्र है गुर्दा और लिंग के बीच चार पंखुड़ियों वाला यह आधार चक्र है 99.9. लोगों को की चेतना इसी चक्र पर अटकी रहती है और वे इसी चक्कर में रहकर मर जाते हैं| जिनके जीवन में भोग संभोग और निद्रा की प्रधानता है, उनकी ऊर्जा इसी चक्र के आस पास एकत्रित रहती है|

नियमित ध्यान

(शिवयोग के नुसार) शिवयोग कहता है कि अगर आपको भोजन करना छोड़ना पड़े तो छोड़ दें लेकिन ध्यान करना न छोड़े!! आप जितने अधिक नियमित होंगे ध्यान के लिए उतनी अधिक गहराई प्राप्त करेंगे|

ध्यान के लिए नियमित जगह का चुनाव:-

एक छोटा सा मंदिर, घर में एक छोटा सा कोना, एक ध्यान कक्ष तो सर्वोत्तम है| फिर उस जगह का किसी और काम के लिए उपयोग न करें| क्योंकि हर काम की अपनी तरंगे होती है| उस जगह का उपयोग सिर्फ

ध्यान लिए करें और किसी काम के लिए उसका उपयोग ना करें| तो वह जगह चार्ज बीतहमकब हो जाएगी और रोज हमारी प्रतीक्षा करेगी| वह जगह बहुत सहयोगी हो जाती है|

आभा मंडल

आभामंडल हमारा सुरक्षा चक्र होता है| विज्ञान के स्तर पर समझने के लिए इसे हम दज्मद कहकर संबोधित कर सकते हैं| जैसे पुराने समय में निदान तरंगों को करके हमारे टीवी में भेजता था, हमारे आभामंडल का भी यही कार्य है| यह ब्रह्मांड के तरंगों को कैच करता है| मन आभामंडल सूक्ष्म शरीर ये सब एक ही है, बस अलग-अलग स्तर पर नाम अलग-अलग है|

मंत्र जप कैसे करें:-

"स्वासा दी माला सिमरा तेरा नाम"

ज्योति प्रकाश, सौभाग्य संपन्नता, स्वास्थ्य, प्रसन्नता सभी कुछ मानव के भीतर ही है||

- सिर्फ जो कार्मिक क्लेयर है उसे इरेज करना है|
- शास्त्रों में मंत्र जाप महत्व दिया बताया है मन के विचार तरंगों में वह लाभ देता है
- मंत्र जपने का भी अभ्यास करने से लाभ होता है|

ईश्वर:-

ईश्वर वह है जो खाता है, न पीता है, न सोता है और न वह उठाता है| न मरता है न जन्मता है| हमेशा एक रस रहता है| जिसको समझ लेने के बाद किसी चीज को जानने की इच्छा नहीं रहती और जिसको पा लेने के बाद किसी चीज को पाने की इच्छा नहीं रहती|

शिव योग के अनुसार गुरु:-

एक साधक ने बाबा जी से पूछा कि गुरु कौन है? उन्होंने एक सेब साधक के हाथ में देकर उससे पूछा इन में कितने बीज है बता सकते हैं?

'क्या कहता है शिव योग'

शिवयोग कहता है आज आपने जो पाया वह बहुत पहले आपने उच्च के डायमेंशन में क्रिएट कर दिया था| अगर आपको शिव को पाना है तो अपने शरीर की सीमाओं को अपने समजो|

शिवयोग के अनुसार क्या है 'प्रेम':-

प्रेम इस एक शब्द में वह अणु छिपा है जो मनुष्य को प्रभु से प्रभु तक ले जाता है| लेकिन स्मरण रहे कि प्रेम केवल तभी संभव है जब भीतर आनंद हो| प्रेम को ऊपर से आरोपित नहीं किया जा सकता| वह कोई वस्त्र नहीं है जिसे हम ऊपर से ओढ़ सके| वह तो हमारी आत्मा है| उसका तो अविष्कार करना होता हें |

वाणी का प्रभाव:-

बाबा जी कहते हैं, "जो शब्द तुम अपने मुख से निकालते हो, वह फलीभूत होता है क्योंकि मैं ही परब्रह्म में हूं"| मुख को विष्णु का अवतार माना गया है| मेरे संचित कर्मों के कारण वश में कहे हुए वचन कुछ देर बाद फलीभूत होते हैं पर होते अवश्य है| इसलिए अभ्यास डालो कि हर समय अच्छा ही बोलो कुछ लोगों की आदत होती है, ऐसे कथन बोलने की- कहां मर गया वे? आया क्यों नहीं? यह, क्या कर दिया उसने? अब तो वह मरेगा, हाय हाय यह कैसी सब्जी है, पागल हो गया हो| आदी तरह|

निष्कर्ष :-

शिव अर्थात अनंत और योग अर्थात जुड़ना| यानि अनंत के साथ एक होता ही शिवयोग हें| हर आत्मा, परमात्मा का स्वरुप हें| जीवात्मा के रूप में संचित कर्मो के वशीभूत वह अपने शिवत्व को थुल चुकी हें| शिवयोग उसे परमात्मा के साथ जोड शिवमय बना देता हें| हर एक में अनन्त को पाने अनंत जेसा होने और इस ब्रम्हांड जेसी रचना करने की अनंत क्षमता हें| शिव योग वह प्रक्रिया हें जो हमारी इसी क्षमता को उजागर करती हें| हम जीवन के प्रत्येक बंधन से ऊपर उठकर संचित कर्म का नाश करते हुवे अपने जीवन की रचना अपने अनुसार कर पूर्ण स्वास्थ, सपन्नता, सफलता को प्राप्त कर जीवन को सुखी बना सकते हें| शिव योग का मूल उदेश्य आप

को अपने अपने ही साथ जोड़ना और उस परम के रूप में पाने आप का अनुभव करना हें|

संदर्भग्रंथ सूची

१. सप्तशती साधना - डॉ. अवधूत बाबा शिवानंद

२. शिबिर

३. T.V. Channels

4. www.shivyog.com

⌘❖⌘

बहिरंग योग आणि व्यक्तिमत्त्व विकास

कु. श्रीनिवास लांबघरे

प्रस्तावना

बहिरंग योग आणि व्यक्तिमत्त्व विकास ही संकल्पना समाज उपयोगी आहे. आजच्या आधुनिक काळात माणूस हा माणूसकी म्हणजे काय ते विसरत चाललेला आहे. मनुष्य हा आता नुसती मशिन होऊन उरलेला आहे. मानवाने जीवन म्हणजे एक कष्ट आणि दु:ख मय प्रवास अशीच काही व्याख्या आजच्या आधुनिक युगात आपणास पाहायला मिळते परंतु या उलट बघायला गेले तर जीवन खूप सुंदर आहे आणि आनंदी पण आहे. आज पण लोक आनंदात आणि शांतीत जीवन जगताना आपणास दिसत आहे. आता प्रश्न येतो तो म्हणजे व्यक्ती आणि व्यक्तिमत्त्व काय ? आधी आपण व्यक्ती संकल्पना पाहू. व्यक्ती म्हणजे शरीर, मन, आत्मा, भावना, संवेदन या सर्वांचे मिळून बनलेला शारिरीक प्राणी म्हणजे व्यक्ती किंवा मनुष्य होय. व्यक्ती म्हणजे पंच क्रमेन्द्रिय, पंच ज्ञानेन्द्रिये, मन, बुद्धी मिळून बनलेला मानव होय. त्या मानवी शरीरात संवेदना भावना आणि मन असते. व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय तर समाजात जेव्हा आपण वावरतो तेव्हा समाजाकडून दिला जाणारा चांगला-वाईट दर्जा म्हणजे व्यक्तिमत्त्व होय. व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करणारे घटक सभोवताचे वातावरण, कुटुंब, शाळा, मित्र इत्यादी होय. व्यक्तीचा मानसिक, शारिरीक, बौद्धिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक विकास साधने म्हणजे व्यक्तिमत्त्व विकास होय. एकंदरीत व्यक्तीच्या समाजात वागण्याच्या प्रक्रियेस व्यक्तिमत्त्व म्हणतात.

व्यक्तिमत्त्व सादर करणारे घटक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास :-

शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक व भावनिक या सर्वाचाच विकास साधणे म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधने होय.

व्यक्तिमत्त्व म्हणजे Personality हा लॅटीन भाषेतील शब्दापासून तयार झाला आहे. Persona म्हणजे Mask म्हणजे मुखवटा धारण करूनच त्यातून बोलत असतात. त्या मुखवट्याच्या आधारे आपली स्वभाव वैशिष्ट्ये दाखवित असतात. व्यक्तिमत्त्व या संज्ञेचा अर्थ वेगवेगळा आहे.

व्यक्तिमत्त्वात सर्व साधारणपणे शरीर, चेहरा, भाव कौशल्ये अभिरुची, बुद्धी अभियोग्यता व संपादित कलेच्या विविध गुणांचा समावेश यात होतो.

व्यक्तिमत्त्वाच्या व्याख्या :-

नॉर्मन एल मन :- यांनी 'व्यक्तिमत्त्व म्हणजे शरीररचना, वर्तनविशेष अभिरुची अभिवृत्ती कृतीक्षमता, कर्तृत्व आणि कालाविशेष यांची वैशिष्ट्यपूर्ण गुंफण होय.

व्यक्तिमत्त्वाची लक्षणे :-

व्यक्तिमत्त्वाची लक्षणाची विभागणी जीवनशास्त्रीय आणि मानसशास्त्रीय अशी करता येते. अभिरुची आणि अभिवृत्ती ही व्यक्तिमत्त्वाची प्रमुख लक्षणे आहेत.

अष्टांग योग

योगशास्त्र महर्षी पतंजली यांनी रचले आहे. महर्षी पतंजली यांनी एकूण चार पादाचे वर्णन केले आहे. यात एकूण 195 सूत्र सांगितले आहे. साधन पादाच्या 29 व्या सूत्रात अष्टांग योगाचे वर्णन महर्षी पतंजली यांनी सांगितले आहे.

अष्टांगयोग सूत्र :-

"यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि"

॥पा. यो. सू. 2-29 ॥

बहिरंग : यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार

अंतरंग : धारणा- ध्यान- समाधी

योगाची आठ अंगे स्थुलाकडून सूक्ष्माकडे जाणारी आहे. या आठ योगांगाचे वर्गीकरण बाह्य व अंतरंग असे वर्गीकरण आहे. या आठही अंगाचा दीर्घ- काळ अभ्यास केल्याने ज्ञानेंद्रिये, कर्मेंद्रिये आणि मन व बुद्धी या वर नियंत्रण येण्यास मदत होते. गुण संपन्न मनुष्य हाच खरा धार्मिक आहे. सर्व प्रथम लक्षात ठेवले पाहिजे. अष्टांग साधनेमुळे व्यक्तिमत्त्वाच्या शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक इत्यादी विविध स्तरांवरील मलीनता दूर होते. त्यामुळे ज्ञानाची ज्योत प्रकट होते. पुरुष प्रकृती छेदाचे ज्ञान होते. बौद्धिक स्तरावर

न राहता त्याचे प्रत्येक कृतीत परिवर्तन होते आणि साधकाचे जीवन तेजोमय होते.

बहिरंग योग आणि व्यक्तिमत्त्व

पातंजली योगसूत्रात बहिरंग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार याप्रमाणे आहेत.

यम :-

"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रह यमा ॥2-30॥

यम हे मानवाने स्वत: पालन करण्याकरीता आहे. अहिंसा सत्य, चोरी न करणे, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह अर्थात् संग्रह न करणे अशा पाच प्रकारचे यम सांगितले आहे. यमाच्या पालन करण्याने मानसिक स्थैर्य प्राप्त होण्यास मदत होते.

1) **अहिंसा** :- अहिंसा म्हणजे हिंसा न करणे. अहिंसा म्हणजे शारिरीक, मानसिक व बौद्धिक स्तरावर कोणतेही दु:ख न देणे.

अहिंसेचे फळ :-

अहिंसा प्रतिष्ठाया तत्संन्निधौ वैरत्याग: ॥पा. यो. सू. 2-35॥

अहिंसेचे पालन केल्याने वैरभावना नष्ट होते. मृदु, मध्य व तीव्र हिंसेचा त्याग केला जातो.अहिंसेच्या पालनामुळे रज आणि तम इत्यादी गुणाचा नाश होतो आणि सत्व गुण वाढतात.

व्यक्तिमत्त्व विकासात अहिंसेचे महत्त्व :-

समाजात अहिंसेचे पालन करणाऱ्या व्यक्तीस आदराने बघितले जाते.हिंसा न केल्याने मानसिक शांती प्राप्त होते हा घटक व्यक्तिमत्त्व विकासात भर घालणारा आहे. अहिंसेचे पालन केल्यामुळे मन स्थिर राहून व्यक्तीला एकाग्र चित्त होण्यास मदत होते.अहिंसेचे पालन केल्याने सर्व जीव सृष्टीविषयी ममता व प्रेम निर्माण होते. अहिंसेचे पालन केल्यामुळे व्यक्तीच्या मनातील तामसी म्हणजे वाईट विचार निघून जातात आणि चांगले विचार त्याच्या मनात वास करतात.

2) सत्य :-

सत्य हे दुसरे यम आहे. वाणी आणि मन यांचा यथार्थ सुसंवाद म्हणजे सत्य होय.

सत्याचे फळ :-

सत्यप्रतिष्ठाया क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ पा. यो. सू. 2-36॥

सत्य प्रतिष्ठित झाले म्हणजे क्रियाफलाश्रयत्व प्राप्त होते. सत्याचे पालन केल्याने वाच्यसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे बोललेले शब्द खरे ठरतात.

व्यक्तिमत्त्व विकासात सत्याचे महत्त्व :-

दुसऱ्याचा विश्वास संपादन होतो. समाजात व्यक्तीला प्रतिष्ठा मिळते. चेहऱ्यावर आणि वाणीत सत्याचे तेज येते म्हणूनच व्यक्तिमत्त्व तेजस्वी होते. वैचारिक स्थिरता येते म्हणून व्यक्तीचे मन स्थिर होते. सत्यामुळे विवेक ज्ञान प्राप्त होते त्यामुळे चिंता अस्वस्थता नष्ट होते व्यक्तिमत्त्वविकास होण्यास सहाय्य होते.

3) अस्तेय :-

स्तेय म्हणजे चोरी करणे. अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे आणि जी वस्तू आपली नाही तिला न विचारता अथवा वस्तू मालकाची परवानगी न घेता प्राप्त करणे म्हणजे स्तेय अथवा चोरी होय.

अस्तेयाचे फळ :-

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥पा. यो. सू. 2-37॥

जे आपल्या कडे आहे, त्यावर समाधानी राहणे तसेच दुसऱ्याच्या वस्तुचा मोह नसणे यामुळे समाधानी वृत्ती वाढते.

व्यक्तिमत्त्व विकासात अस्तेयचे महत्त्व :- माणसाचे व्यक्तिमत्त्व शांत व प्रसन्न होते. अस्तेयाच्या पालनाने व्यक्ती समाधानी बनतो. सामाजिक दर्जा पण उंचावतो. समाजात अतिशय मान प्राप्त होतो.

4) ब्रह्मचर्य :-

समाजाच्या नियमात राहून मैथून क्रिया करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य होय. गुप्तेन्द्रियावरील संयम हे ब्रह्मचर्य होय. सर्व इन्द्रियांचा निरोध हेच ब्रह्मचर्य होय.

ब्रह्मचर्याचे फळ :-

"ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठयां वीर्यलाभ: ॥पा.यो.सू. 2-38॥

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठित झाले म्हणजे विर्यलाभ होतो. ब्रह्मचर्याचे पालन केल्याने चेहरा व शरीर कान्तीमान होते.

व्यक्तिमत्त्व विकासात फायदे :-

व्यक्ती रोगापासून दूर राहतो. ब्रह्मचर्याचे पालनाने तिन्ही प्रकारच्या वासना नष्ट होतात. व्यक्ती ओजस्वी आणि तेजस्वी बनतो. ब्रह्मचर्याच्या पालनाने चिंता आणि वासना शांत होतात.

5) **अपरिग्रह :-** साठा न करणे म्हणजे अपरिग्रह होय.

अपरिग्रहाचे फळ :-

"अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासबोध:" ॥पा.यो.सू. 2-29॥

अपरिग्रहाचे पालन केल्याने अनेक जन्माचे ज्ञान प्राप्त होते. भूत, भविष्य, वर्तमानाचे ज्ञान प्राप्त होते.

व्यक्तिमत्त्व विकासात अपरिग्रहाचे महत्त्व :-

अपरिग्रहाचे पालन केले असता लोभ या अवगुणाचा नाश होतो. अपरिग्रह या यमाचे पालन केले असता मन आणि तृष्णा संतुष्ट होते. व्यक्ती समाधानी आणि शांत होतो.

नियम :-

"शौचसन्तोषतप: स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा:"

॥पा.यो.सूत्र 2-32॥

शौच म्हणजे पावित्र्य व संतोष म्हणजे समाधान तप म्हणजे एका जाग्यावर स्थिर राहणे, स्वाध्याय म्हणजे अभ्यास आणि ईश्वर प्रणिधान प्रणवाची जप.

शौचाचे फळ :-

"शौचात्स्वाङ्जुगुप्सा परैरससर्ग:" ॥पा.यो.सू. 2-2-40॥

शौच अथवा निर्मलतेचा नियम सातत्याने पालन केले तर स्वत:च्या शरीराविषयी घृणा निर्माण होते. तसेच परस्पर्शही नकोसा होतो.

व्यक्तिमत्त्व विकासात शौचाचे महत्त्व :-

स्वच्छ राहण्याची सवय होते.शौचाच्या पालनाने शारिरीक आरोग्य आणि मन प्रसन्न राहते. शारिरीक शौच्यामुळे शरीर निरोगी व आकर्षक दिसू लागते. व्यक्तिमत्त्वात भर घालते. आंतरिक शौच्यामुळे मनाची शुद्धी होते आणि मन स्थिर आणि एकाग्र होण्यास मदत होते. शौच शारिरीक आणि मानसिक आजार दूर ठेवण्यात एक मोठी भूमिका पार पाडतो.

सन्तोषाचे फळ :-

"संतोषादनुत्तम: सुखलाभ:" ॥पा. यो. सू. 2-42॥

प्राप्त परिस्थितीत आनंद मानणे यामुळे फार मोठ्या सुखाचा लाभ प्राप्त होतो.

व्यक्तिमत्त्व विकासात कायदे :-

संतोषाचे पालन केले म्हणजे सुखशांती आणि आनंदाची प्राप्ती होते. संतोषाने काम केले असता वैचारिक शुद्धी प्राप्त होते. सर्व प्रकारच्या तृष्णा नष्ट होतात. समाधानाने अयोग्य कृतीपासून बचाव होतो.

तपाचे फळ:-

"कार्येन्द्रियसिद्धरशुद्धिक्षयात्तपस:" पा. यो. सू. 4-43॥

तप केल्याने अशुद्धी (मल) नाहिसा होतो व शरीर व इन्द्रिय उत्तम स्थिती प्राप्त होते.

व्यक्तिमत्त्व विकासात तपाचे महत्त्व :-

तपाच्या पालनाने व्यक्तीची शारिरीक आणि मानसिक दु:ख सहन करण्याची शक्ती वाढते. अज्ञानाचा लय होऊन ज्ञानाचा प्रकाश व्यक्ती मध्ये येते.

4) स्वाध्याय :-

स्वाध्यायाचे फळ :-

"स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोग:" ॥पा. यो. सू. 2-43॥

स्वाध्याय सिद्ध झाला म्हणजे इष्टदेवता सम्प्रयोग साध्य होते.

स्वाध्याय म्हणजे 'स्व' चा अर्थात् आत्म्याचा अभ्यास होय.

व्यक्तिमत्त्व विकासात स्वाध्यायाचे महत्त्व :-

स्वाध्यायाने कार्य करण्यात सातत्य टिकून राहते. स्वाध्यायामुळे विवेक ज्ञान वाढते आणि व्यक्ती हा ज्ञानी होते. स्वाध्यायाच्या पालनाने यथार्थ ज्ञानाची प्राप्ती होते.

5) ईश्वर प्रणिधानाचे फळ :-

ईश्वर प्रणिधानाने समाधीसारखी उच्च सिद्धी प्राप्त होते. कोणत्याही योग अंगाचा अभ्यास न करता केवळ इश्वर प्रणिधानाचा अभ्यास केल्याने मोक्ष प्राप्त होऊ शकतो.

व्यक्तिमत्त्व विकासात ईश्वर प्रणिधान :-

ईश्वर प्रणिधानाने व्यक्तिमध्ये सात्विक वृत्ती वाढतात. ईश्वर प्रणिधानाने धार्मिक वृत्ती वाढण्यास मदत होते. ईश्वर प्रणिधानाने विवेक ख्याती वाढण्यास मदत होते. ईश्वर प्रणिधानाच्या पालनाने मानसिक आरोग्य लाभते. ईश्वर प्रणिधानाने दया, क्षमा, शांती या चांगल्या गुणात वृद्धी होते.

आसन अभ्यासाने व्यक्तिमत्त्वात फायदे :-

आसनाच्या अभ्यासाने आंतरिक इन्द्रिय म्हणजे पाचन तंत्र इत्यादी आंतरिक इन्द्रिय मजबूत राहतात. आसनाच्या अभ्यासाने द्वंद्व कमी होते. शरीर आणि मनाची चंचलता थांबते. दीर्घ काळ आसनाचा अभ्यास केल्याने व्यक्तीची शारिरीक सहन शक्ती वाढते आणि व्यक्ती सहनशील बनतो.

प्राणायाम:-

प्राणायाम हे बहिरंग योगाचे चौथे आणि महत्त्वाचे अंग आहे. प्राणशक्तीचे नियंत्रण म्हणजेच प्राणायाम होय.

"चले वाते चलं निश्चले निश्चलं भवेत्"

म्हणजे जसे प्राण चांगले तसेच चित्तं पण चालते असे स्वामी स्वात्माराम म्हणतात. जर प्राण नियंत्रणास असेल तर आपले चित्तं पण नियंत्रणात राहते आणि चित्तं पण नियंत्रणाज राहिले म्हणजे विषय वासना पण नियंत्रणात राहते.

महर्षी पतंजली यांनी आपल्या पातंजल योग सूत्रामध्ये प्राणायामाचे वर्णन केलेले तीन सूत्रात केले आहे.

"तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गीतपिच्छेद: प्राणायाम:"

॥पा.यो. सू. 2-49॥

प्राणायाम म्हणजे श्वास व प्रश्वासामधील गतीचा अवरोध अशी प्राणयामाची व्याख्या महर्षी पतंजली यांनी केली आहे. आसन सिद्ध झाल्यावर शरीर स्थिर होते व त्यामुळे सर्व प्रकारच्या संघर्षाच्या परिणामातून मुक्ती मिळते.

प्राणायामाचे व्यक्तिमत्वावर होणारे फायदे :-

प्राणायामाचा अभ्यास केल्याने प्राण शांत होते आणि प्राण शांत झाला म्हणजे मन आणि विषय वासना पण शांत होतात. प्राणायामाने ह्दयाला विश्रांती प्राप्त होते.प्राणयामाच्या अभ्यासाने बुद्धी तल्लख होते. प्राणायामाच्या अभ्यासाने मानसिक रोग होत नाही. हवा म्हणजे ऑक्सीजन बाहेर आहे तर ह्या पण शरीराच्या आत प्रवेश केला म्हणजे प्राण असा उच्चार करतात.

प्रत्याहार :

विषयाकडे धाव घेणारे मन शांत होऊन त्याचे बाह्यागमन नियंत्रणात येते. ते अंतर्मुख होते. त्यामुळे चित्तात एक प्रकारची समाधानाची वृत्ती निर्माण होते.

"स्वविषयासंप्रयोगे चितस्वरुपानुकार इवेन्द्रियानां प्रत्याहार" ॥2.54॥

आपापल्या विषयांशी असंलग्न होऊन इन्द्रियांनी जणू चित्ताचेच अनुकरण करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

प्रत्याहाराचे पालन केल्याने व्यक्तीमध्ये सत्व गुणाचा प्रभाव वाढतो आणि या गुणामुळे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व विकास साधन्यास मदत होते.

निष्कर्ष

बहिरंग योग हा साधनेचा पाया आहे. या बहिरंग योगाचे पालन सामाजिक स्तरावर तर आवश्यक आहेच परंतु वैयक्तिक विकासासाठी ते अनिवार्य आहे.

- बहिरंग योगाचे महत्त्व नैतिक मूल्यांचे जतन करणारे आहे आणि प्रत्येक धर्म ग्रंथात पण याचा उल्लेख अथवा पालन करायचे सांगितले आहे.
- बहिरंग योगाचा उद्देश व्यक्तिमत्त्व विकास आणि सामाजिक दर्जा सुधारण्यासाठी देखील होणारा.
- बहिरंग योग आणि व्यक्तिमत्त्व विकास या संकल्पनेतून समाज उपयोग आणि राष्ट्रोपयोगी माहिती पुरविण्याचा प्रामाणिक प्रयत्नच आहे.

संदर्भग्रंथ सूची

क्र.	पुस्तकाचे नाव	लेखक
1	पातंजल योग सूत्र	नानाभाई सदानंदजी रेळे
2	पातंजल योगसूत्रे	बी. के. एस. अय्यंगार
3	पातंजल योगसूत्र ओवीबद्ध विवरण	डॉ. विश्वास मंडलीक
4	पातंजल योगदर्शन	डॉ. श्रीराम आगाशे
5	अध्ययन अध्यापनाचे मानसशास्त्र	प्रा. डॉ. सुरेश करंदीकर
6	व्यक्तिमत्त्व सिद्धांत	डॉ. बी. एन. बर्वे

⌘❖⌘

ॲसिडिटी (पचनसंस्था) शी संबंधित विकार व योगोपचाराचा विश्लेषणात्मक अभ्यास

वैशाली प्रभाकरराव ठवकर

प्रस्तावना :–

आधुनिक युगात मनुष्य समाज वेगवेगळया (विभिन्न) क्षेत्रात उल्लेखनीय प्रगती करत आहे. त्यातच त्यांच्या स्वास्थ्यासंबंधित अनेक समस्यांना ओढवून घेतले आहे. भिन्न–भिन्न (वेगवेगळया) प्रकारच्या शारिरीक व मानसिक विकारासाठी आजची आधुनिक जीवनशैली कारणीभूत आहे. सध्याच्या वर्तमान परिस्थितीत अनेक उपचार पध्दती उपलब्ध आहे. उदा. (ॲलोपॅथी, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, नॅचरोपॅथी) इ. आधुनिक वैद्यकशास्त्र 'ॲलोपॅथी'नी रोगाचे निदान व उपचार हया क्षेत्रामध्ये उल्लेखनीय प्रगती केली आहे. त्यामुळे वेळेची बचत होते व निश्चित दिशा मिळून उपचार करणे संभव होते. परंतु ॲलोपॅथी औषधींनी बऱ्याच वेळा त्याचे दुष्परिणामै;पकम ममिबजेद्ध होणे हा चिंतेचा विषय आहे.

अशा परिस्थितीमध्ये 'योगशास्त्र' हे एक अस माध्यम आहे. त्यामुळे आपण त्यातून मार्ग काढू शकतो. ते एक आशेच किरण आहे. सध्याच्या काळात राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उपचार पध्दतीमध्ये 'योग' हया विषयाचा समावेश आढळून येतो.

मानवी शरीरामध्ये नऊ प्रकारच्या मुख्य संस्था कार्यरत असतात. त्यापैकी 'पचनसंस्था' ही एक अत्यंत महत्वाची संस्था आहे. पचनसंस्थेसंबंधीत विकार होणे हयामध्ये दिवसेंदिवस वृध्दी होत आहे. वयाच्या कोणत्याही व्यक्तीला या संबंधित विकार आढळून येतो. त्यात स्त्री व पुरूष हया दोन्हीचा समावेश होतो. जागरूकता व माहितीच्या अभावामुळे जनसामान्यामध्ये हा विकार 'ॲसिडिटी' म्हणून ओळखला जातो.

पचनसंस्थेबद्दल माहिती देण्यापूर्वी बाकीच्या सर्व संस्थाबद्दल थोडक्यात माहिती

रूधिराभिसरण संस्था (रक्ताभिसरण)

प्राणवायू आणि पोषक अन्नघटक सर्व पेशींना पुरविणे व तेथील दुषित (कर्बाम्ल) वायू त्याज्य विषारी पदार्थ परत वाहून आणून ते उत्सर्जन संस्थेकडे सुपुर्द करणे हे महत्वाचे कार्य ही संस्था अव्याहतपणे करीत असते. शरीरातील पाण्याचे प्रमाण एका स्तरावर कायम व संतुलित ठेवणे, शरीराचे उष्णतापमान विशिष्ट पातळीवर ठेवण्यास मदत करणे ही कामे सुध्दा हीच संस्था करते.

उद्‌दिष्टे :–

पचनसंस्थेतील (ॲसिडिटी) पित्ताचा त्रास झाल्यास त्या आजारातून लोकांची मुक्तता व्हावी या समस्येतून निवारण व निरोगी जीवन जगता येईल हा उद्‌देश.

व्याप्ती आणि मर्यादा

दिवसेंदिवस नियंत्रणाच्या बाहेर होत असलेला आजार दैनंदिन जीवनातील धावपळ हे आटोक्याच्या बाहेर होत असल्यामुळे हो आजार वाढतच आहे. ज्यावर योगाभ्यासाद्वारे नियंत्रण करण्याचे बऱ्याच प्रमाणात संधी उपलब्ध आहे. पतंजली मुनींनी सांगितल्याप्रमाणे अष्टांग योग यम नियम आसन, प्राणायम प्रज्याधर धारणा ध्यान हे कुठल्याच डवकमतद`बपमदबम मधे सांगण्यात येत नाही. पतंजलीची सांगितली आहे. याचा खऱ्या अर्थाने पालन केल्यास या रोगावर बऱ्याच प्रमाणात नियंत्रण करू शकतो. व नॅरोपॅथी व ॲलोपॅथी व हटयोगान जी मिताहाराची संकल्पना केली आहे. त्यानुसार आहार घेतला पाहिजे.

समस्येची निवड

आजचा विषय पचनसंस्थेत बिघाड झाल्यामुळे होणारे आजार 'ॲसिडिटी' या ॲसिडिटीमुळे अनेक विकार होतात. अल्सर (जठरव्रण), पटकी, कॉलरा, विषमज्वर, कावीळ हर्निया यासारखे रोग उद्‌भवतात. आजच्या धावपळीच्या दैनंदिन जीवनात वेळ नाही. त्यांचे आरोग्य, खानपान, अपुरी निद्रा, च्पदापससमत अति जास्त प्रमाणात सेवन करणे, मानसिक ताणतणाव अपुऱ्या शारीरिक हालचाल, आधुनिक जीवनशैली, मधसेवन, सिगरेट सेवन हे या समस्येचे मूळ कारण आहे. चुकीचा आहार पध्दती सध्याची वर्तमान परिस्थिती होमिओपॅथी, आयुर्वेदिक, ॲलोपॅथी, उपचार पध्दती उपलब्ध आहे, परंतु ॲलोपॅथीने प्रगती केली परंतु त्याचे काही`पकम मम्मिबज सुध्दा होताना दिसून येते. अशा परिस्थितीत 'योगशास्त्र' हे एक प्रभावी उपाय म्हणून योगाच्या उपायाने ॲसिडिटीवर नियंत्रण करण्यासाठी मी हा विषय निवडला आहे. योगाद्वारे चिकित्सा कशी करता येईल या विषयीचा माझा विषय आहे.

विभिन्न आयुवर्गातील व्यक्तिंना पचनसंस्थेशी संबंधित समस्या

1`. वयोगट सोळा ते पंचविसः–

हया वयोगटात मुलांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलत असतात. अभ्यासाच्या दबावामधे वेळी अवेळी खाणे, झोपण्याकडे दुर्लक्ष, फास्ट फूड, जंग फूड खाणे, उघडयावरचे, बाहेरचे अन्न खाणे, दारू सिगरेट चे सेवन करणे हे प्रमाण जास्त होत असल्याचे दिसून येते. क्लासेसचा शाळेच टेन्शन, घरच टेंशन याचा विचार करता त्यांचा क्पमज वर परिणाम होतो. शुध्द पाणी प्यावे. परिक्षेच्या काळात झोप न झाल्याने त्यांच्या पचनक्रियेत बिघाड होण्याची शक्यता असते.

2`.वयोगट पंचविस ते चाळीसः–

हया वयोगटात शिक्षण पूर्ण झाल्यावर नोकरी किंवा कामधंदा करण्याच्या शोधात इच्छा पूर्ण लवकर न झाल्यास तणाव निर्माण होतो. त्यामुळे डिप्रेशनमधे जाऊन जेवणाकडे दुर्लक्ष होऊन वेळी अवेळी जेवण, त्यामुळे पचनक्रिया बिघडते. स्त्रिया हया घर ही सांभाळतात व नोकरी ही त्यामुळे तणावपुर्ण वातावरण जगत असतात. घरी मुल त्यांचा अभ्यास व परिवाराची काळजी या सर्व व्यापातून ती स्वतःच्या शरीराकडे दुर्लक्ष करीत असते. त्यामुळे बरेच वेळा अपुऱ्या झोपेमुळे सुध्दा त्यांच्या पचनक्रियेवर परिणाम होऊन पचनक्रिया बिघडते व ॲसिडिटी सारखे विकार उद्भवू शकते.

3`.वयोगट चाळीस ते अंशि :–

या वयोगटामधे वयोमानानुसार त्यांच्यात शारीरिक श्रम कमी प्रमाणात करण्यात येते. त्यामुळे त्यांना आजारपण सुध्दा जास्त प्रमाणात होत असतात. उदा :– मधुमेह यासारखे, यामध्ये अन्ननलिकेमधे कडकपणा व जठरपणा येतो. अती प्रमाणात (मसालेयुक्त) मास, मटन खाणे, शिळे अन्न खाणे, तळलेले पदार्थ, मसालेदार पदार्थ हे टाळावे. हयामुळे पचनक्रिया बिघडते.

आहाराबाबत दक्षता घ्यावी.

तसेच पुन्हा गरम केलेले रूक्ष असे अन्न खावू नये. फार आंबट, फार खारट, खराब झालेले बिघडलेले अन्न फार भाज्या असलेले योग्याने वर्ज्य करावे.

शरीराला क्लेश देणारे उपवास सारखे करू नये. असेही सांगितले आहे सात्विक अन्न खावे.

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं

क्षीराज्यखण्डनवनीत – सितामधूनि ।

शुण्डी –पटोलकफलादिकपक्षशाकं

मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम्

गहू, तांदूळ, सातू, इ. पौष्टिक अन्न तसेच दूध तूप, साखर, लोगी, खडीसाखर, सूर्याच्या उन्हात तापविलेले पाणी असे आरोग्यवर्धक पदार्थ दयावेत. जीवन्ती, वास्तु, मत्साक्षी, मेघनाद, पूर्नवसा अशा पाच भाज्या योग्यासाठी पथ्यकर म्हणून सांगितल्या आहेत. भोजन हे सुमधूर स्निग्ध गायीच्या दुधापासून बनलेले पदार्थ मनाला अनुकुल असे पदार्थ खावे.

पित्ताचा त्रास असणाऱ्यांनी खालीलप्रमाणे उपाय केल्यास त्यांना लाभ होऊ शकतो.

1) सगळयात प्रथम 'लवकर निज लवकर उठे' हे सूत्र लक्षात घेऊन रात्री लवकर झोपण्याची आणि सकाळी सूर्योदयाच्या पूर्वी किमान तासभर आधी उठण्याची सवय लावून घेणे आवश्यक आहे हे करताना किमान सहा तासांची झोप मिळेल असे नियोजन करणे आवश्यक आहे.

2) त्यापाठोपाठ मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन व्यसने या सगळयापासून कटाक्षाने दूर रहावे.

3) चहा व कॉफी यासारख्या पेयांवर नियंत्रण ठेवावे. आजच्या जगात त्यापासून दूर राहणे थोडेसे अडचणीचे असले तरी त्यावर नियंत्रण जरूर ठेवावे.

4) जेवणाच्या वेळा नियमित असाव्यात शक्यतो घरचेच पदार्थ खावेत. बाहेरचे जेवण टाळावेत. भूक नसताना आहार घेवू नये. तेलकट, मसालेदार पदार्थ प्रमाणात घ्यावेत. जेवल्यावर चहा कॉफी किंवा आईस्क्रीम खावू नये. अन्न खूप चावून खावे. मानसिक ताण असताना जेवण टाळावे. जेवताना पाणी पिऊ नये. रात्री जेवण 8 पूर्वीच करावे.

5) विरूध्द अन्नाचा, प्रक्रिया केलेल्या पदार्थाचा, फास्ट फूडचा बेकरीच्या पदार्थाचा, हवाबंद डब्यातील पदार्थाचा, कोल्ड्रींगचा त्याग करावा.

6) पाश्चराईज्ड दुधापेक्षा ताजे दूध प्यावे.

7) आहारात क्षारांत पदार्थाचा वापर वाढवावा.

8) नियमित सकाळी उठून व्यायाम किंवा योगा करावा पायी फिरणयाची सवय असावी.

9) चमचमीत खाण्याची सवय कमी करावी.

10) सात्विक आहार दयावा.

पचनसंस्थेशी संबंधित समस्यासाठी योगोपचार

योगसाधना म्हटले की फक्त आसन नसून महर्षी पतंजली महामूनींनी सांगितलेल्या अष्टांग योगाचा त्यात समावेश असतो.

विविध योगाभ्यासामुळे आपल्या पचनसंस्थेवर होणारे परिणाम आपण बघणार आहोत. यामध्ये आसन, प्राणायम बंध, शुध्दी क्रिया यांचा पचनसंस्थेवर कसा सूपरिणाम होतो. त्याला आपल्याला करायचा आहे.

हठ प्रदीपिकेत स्वात्माराम सूरी योगींनी षटकर्म सांगितले आहेत. आसनांचा अभ्यास व प्राणायम सांगितले आहेत. या सगळयान मुळे पचन संस्थेला कसा प्रकारे फायदा होतो ते आपण बघणार आहोत.

योगचिकित्सा :–

वास्तविक चिकित्सा किंवा उपचार पध्दती म्हणून योगशास्त्र उदयाला आले नसले तरी आज योगाचा 'चिकित्सा' म्हणून उपयोग होत आहे असे कित्येक रोग आहेत की ते बाहय वातावरणातून आलेल्या जिवाणुंमुळे, जंतुमुळे होत नाहीत तर मानसिक – भावनिक अशांतता, क्षोम, तणाव यामुळे होतात.उदा :– अस्थमा, मधुमेह, हदयविकार, उच्चरक्तदाबाचा त्रास, बध्दकोष्ठता, आम्त्यता, निद्रानाश, मानसिक दौर्बल्य, नैराश्य इ. रोगांना मनोकामिक (सायकोसोमॅटिक) रोग असे म्हणतात. या रोगाचे नियंत्रण योगप्रक्रियांचे साहाय्याने आमरितीने होत असे आढळून आहे आहे. योगाभ्यासामुळे नैसर्गिक रोग प्रतिकार शक्ति वाढते व म्हणून रोगप्रतिबंधक (प्रिव्हेंशन)म्हणूनही आम उपयोग होतो. जे लोक नियमित योगाभ्यास करतात त्यांना सहसा कोणतेही आजार होत नाहित. सर्दी, पडसे, ताप, डोकेदुखी या गोष्टीतर त्यांच्या जवळ फिरकतही नाहीत असा अनुभव आहे. त्यामुळे अशा लोकांचे महिन्याकाठी डॉक्टरांचे बील नसते. व औषधोंपचारांचा खर्च ही वाचतो. म्हणून आजच्या धकाधकीच्या संघर्षमय जीवनात तर योगाला पर्याय नाही. अर्थात योगाकडे केवळ चिकित्साशास्त्र म्हणून बघणे कदापि योग्य नाही. काही विकास झाल्यावर योगाकडे वळायचे हेही बरोबर नाही. योगाभ्यासाने शरीर निरोगी ठेवणे हा एक योगाचा मर्यादित उपयोग झाला. कोठल्याही चिकित्सा पध्दतीला पर्याय म्हणून योग चिकित्सा वापरू नये. पूरक चिकित्सा म्हणून योगाचा वापर करण्यास हरकत नाही.

आसनं कुम्भकं चित्तं मुद्राव्यं करणं तथा।

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुकमो हठे

आसन, प्राणायम (कुंभक), मुद्रा व नादानुसंधान या क्रमाने हठयोगाचा अभ्यास होतो. संध्या प्रचलित असलेल्या आसन, प्राणायामादी प्रक्रियांची रीत हठयोगानुसारच आहे. हठयोग प्रदीपिका, दोरण्डसंहिता, वशिष्ठसंहिता हे हठयोगाचे प्रमुख ग्रंथ आहे.

'योगसूत्रात महर्षी पतंजली यांनी शरीर, मन व प्राणांच्या शुध्दतेसाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत यालाच 'अष्टांग–योग' या नावानेही संबोधले जाते ही आठ अंगे 1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायम 5) प्रत्याहार 6) धारणा 7) ध्यान 8) समाधी अशी आहेत.

आसन :–

महर्षी पतंजलीच्या 'योगसूत्रा'त आसनास 'स्थिरसुखमासनम्' म्हटले आहे. असे म्हणण्याचा अर्थ शरीराची अशी स्थिती की, ज्यात शरीर स्थिर राहावे आणि मनाला सुखाची अनुभूती यावी. 'आसन' होय. आसन ही शयनस्थिती, विपरीत शयन स्थिती, बैठक स्थिती दंडस्थिती या स्थितीमध्ये आसने करण्यात येतात.

प्रत्येक स्थितीमध्ये पोटावर दाब व तान आणणारे आसन आहेत ज्याच्यामुळे पचनसंस्थेवर चांगला परिणाम होतो. असे काही आसन आपण बघणार आहोत.

आसनांची नावे पुढील प्रमाणे या आसनांमुळे पोटावर तान पडून, पचनक्रिया चांगली होण्यास मदत होत.

1) धनुरासन 2) चक्रासन 3) शरणागत मुद्रा 4) पवनमुक्तासन 5) योगनिद्रा 6) भुजंगासन

7) विपरीत करणी 8) पश्चिमोत्तानासन 9) मयुरासन

बंध :–

उडडीयान बंध :–

परिणाम (फायदा) :– श्वास सोडून पोट आत ओढल्यामुळे पोटातील पचनेंद्रिये दाबले जातात व त्यांची पचनशक्ती वाढते, पोटातील अग्नी वाढतो. पोटावरील मेद कमी होतो.

प्राणायम :–

सूर्यभेदन प्राणायाम

परिणाम (फायदा) :– कफ दोषावर उपयुक्त यामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होते. जी अन्न पचनासाठी उपयुक्त असते. या उष्णतेमुळे पाचक रस निर्माण करणाऱ्या ग्रंथीसाठी उपयुक्त आहे.

दक्षता :– ज्यांना उष्णतेचा तास असेल त्यांनी प्राणायामाचा अभ्यास टाळावा.

शुध्दीक्रिया :–

हठयोग प्रदीपिका या योग ग्रंथामध्ये योगी यांनी षटकर्म सांगितले आहेत शरीराच्या आंतरिक शद्धी करीता पचन संस्थेचे कार्य सुधारण्यासाठी दोन महत्वाच्या शुध्दीक्रिया आहेत.

1) वमन

2) शंखप्रक्षालन

यांची थोडक्यात आपण माहिती घेणार आहोत.

वमन धौती :– धौती म्हणजे धुणे. वमन धौतीमध्ये मुखापासून जठरा पर्यंतचा भाग स्वच्छ केला जातो. म्हणजे तोंड, घसा अन्ननलिका व जठर एवढया पचनक्रियेतील अवयवांची शुध्दी वमन धौती मध्ये केली जाते.

शंख प्रक्षालन :–

शंख प्रक्षालनामुळे पूर्ण पचन मार्ग स्वच्छ होतो तोंडापासून तर गुदद्वारा पर्यंत. पचन मार्गांच्या आतील आवरणावर साचलेली अशुद्धी, मल, विषारी पदार्थ पूर्ण शरीरातून बाहेर टाकले

जातात. त्यामुळे जठर, लहान व मोठे आतडे याची कार्यक्षमता वाढते. अन्नातील महत्वाचे घटक शोषण्याची त्याची कार्यक्षमता वाढते. व त्यामुळे लठ्ठपणा कमी होतो. मधुमेह साठी पण शंख प्रक्षालन उपयुक्त आहे.

निष्कर्ष :–

पचन संस्थेशी संबंधित विकार व त्यांच्या समस्या जाणून घेतल्यास असे लक्षात येते की अन्न हे आपल्या शरीरासाठी अत्यंत उपयोगी आहे परंतु चुकीच्या आहार पद्धतीमुळे आपली पचनसंस्था ही बिघडत असते. हया बिघडलेल्या पचनसंस्थावर योगाभ्यासाच्या साहाय्याने आपण त्यावर थोडयाफार प्रमाणात नियंत्रण आणू शकतो. योगा हा महत्त्वाच कार्य करतो. योगाच्या नियमित अभ्यासच्या सरावानंतर निश्चितच पचनक्रिया सुधारते.

योगामुळे खूप फायदा होतो. म्हणून 21 जून हा जागतिक योगदिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. खरच आसनामुळे खूप भूक लागते. व काही बिमारी किंवा रोग झाले असल्यास क्त सुध्दा आसन किंवा प्राणायम करायला सांगतात त्यामुळे आपली पचनक्रिया सुधारते. कोणताही आजार हा पोटातूनच होत असतो. असे मत आहे. म्हणून त्यावर पोटावरचे आसने नियमित करायला योगाने सांगितले आहे. व त्याचा खूप मोठा फायदा दिसून येतो. जे नियमित योगा करतात त्यांचे आजार कमी झाल्याचे दिसून येतात. असे आपण बघतो. आज आपण बघतो की रामदेव बाबा सुध्दा घरोघरी जाऊन योगाचा प्रचार व प्रसार करीत आहे. ते लोकांना सांगतात की मुख्य आजार हा पोटातूनच होत असते. पचनक्रिया चांगली तर स्वास्थ चांगले. अनेक योगी पुरूष देखील आजही अरण्यात किंवा हिमालयात बसून तपसाधना करीत आहे ते सुध्दा योगसाधना करून कंदमुळ खावून वर्षानी वर्ष तपश्चर्या करीत असतात.

म्हणून योगाच्या अभ्यासाने प्रत्येकाला फायदा झालेला दिसून येतो. नुकसान तर होत नाही. परंतु हदयविकारासारखे मोठे आजार असतील तर डॉ. च्या सल्ल्यानुसार योगाचा अभ्यास करू शकतो.

भविष्यातील संधी :–

या क्षेत्रात बरचशी कार्य जनसामान्य लोकांना या आजारातून खऱ्या अर्थाने बाहेर काढता येईल. ही समस्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. व त्यामूळे ही एक अतिशय सामान्य बाब आहे. ॲसिडिटी व अल्सर हे त्याचे मूर्तरूप आहे. छातीत जळजळ होणे, अपचन हया आजारापासून सुरूवात होऊन नंतर ॲसिडिटी सारख्या आजारांवर लक्ष न दिल्यास अल्सर सारखे आजार उद्‌भवू शकतात. हयाला कारणीभूत आजची जीवनशैली.

संदर्भ ग्रंथ सूची

अ. क्र.	ग्रंथ पुस्तकाचे नाव	ग्रंथकार/लेखकाचे नाव
1	शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास	डॉ. मकरंद मधुकर गोरे
2	शरीरविज्ञान	डॉ. विश्वेश्वर भालचंद्र सावदेकर
3	योगासने	डॉ. पी. डी. शर्मा
4	पातंजल योग	स्वामी ओमानन्द

⌘❖⌘

समग्र स्वास्थ्यासाठी प्राणायाम

श्रीमती राजश्री प्रकाश दातार

प्राणायामाचा अर्थ तसेच महत्त्व:-

पंचतत्वातील प्रमुख तत्व वायू आहे. जो आपल्या शरीराला जिवंत ठेवतो. शरीरातील त्रिदोषांपैकी एक वात हा दोष आहे. संपूर्ण शरीरातील सूक्ष्म छीद्र्यामध्ये प्रवेश करणारा शितल, कोरडा, हलका, चंचल हा वायू आहे.

उपनिषदाप्रमाणे प्राणाला ब्रम्ह म्हटले आहे. शरीरातील कर्मेंद्रिय विश्राम करतात परंतु प्राणशक्ती कधीच विश्रांती घेत नाही. जोपर्यंत शरीरात प्राण आहे तोपर्यंत माणसाचे आयुष्य राहते पूर्ण ब्रम्हांडात प्राण सर्वांत पेक्षा शक्तिशाली तसेच जीवसृष्टीसाठी उपयोग तत्व आहे. प्राणामुळे जीवन आहे प्राणाच्या अदृश्य शक्ती मुळेच संपूर्ण विश्वाचे संचालन होत आहे. आपले शरीरसुद्धा याच ऊर्जा शक्तीमुळे कार्यशील आहे आपले अन्नमय कोष दृश्य शरीर सुद्धा प्राणमय कोषाच्या अदृश्य शक्तीमुळेच संचलित होतो जेवणा शिवाय व्यक्ती जास्त काळ जिवंत राहू शकतो परंतु प्राणा शिवाय जीवनाचे अस्तित्व लवकर समाप्त होते.

प्राणिक शक्ती ही आमची जीवन शक्ती, रोग प्रतिरोधक शक्ति चा आधार आहे. संपूर्ण शरीरातील अवयवांना प्राणच स्वस्थ व ऊर्जावान बनवतो. प्राणायामामुळे प्राणाला ऊर्जा मिळते. ऊर्जा मुळे कान, नाक, डोळे तसेच वाणी यांची चांगल्या प्रकारे कार्य करण्याची शक्ती वाढते व ती टिकून राहण्यास खूप मदत मिळते. डोक्यात ज्ञानशक्ती तसेच उदरात पाचन शक्ति कार्यरत राहते. तेतरीय उपनिषदा मध्ये आपल्या शरीरास पंचकोष स्वरूपात मांडले आहे व त्यातील दुसरा महत्त्वाचा कोष म्हणजे प्राणमय कोष. यामध्ये ते सांगतात शरीर व मन यांच्यामध्ये प्राण माध्यम आहे. ज्ञान कर्माचे संपादनाचे कार्य प्राणमय कोष करतो. प्राणाचे मुख्य कार्य आहाराचे पचन शरीरातील रसाना योग्य प्रकारे वेग-वेगळे करून त्याला त्याला वितरीत करते. रक्ताबरोबर शरीरात एकत्र फिरून मला निष्कासन करणे जे की शरीरातील विभिन्न भागांमधून रक्तात मिसळते. देहाद्वारे भोगाचा उपभोग

करणे सुद्धा याचे कार्य आहे. प्राणायामाच्या नियमित अभ्यासाने प्राणमय कोषाची शक्ती वाढते.

प्राणायामाचे स्वरूप व महत्व:-

||"तस्मिन सति श्वासप्रश्वासयोगगतीविच्छेदः प्राणायाम:" || प.यो.सू

आसनांची सिद्धी झाल्यानंतर पुढे प्रश्वासच्या गतीला लयबद्ध करणे म्हणजे प्राणायाम होय. जो वायु श्वासा बरोबर श्वास घेणे व सोडणे म्हणजेच श्वास-प्रश्वासाची क्रिया होय. योगिक भाषेत श्वास घेणे म्हणजे पूरक, श्वास सोडणे म्हणजे रेचक, श्वासाला रोखून ठेवणे म्हणजे कुंभक आदी शब्दांनी संबोधले जाते. याप्रकारे प्राणायाम करण्यासाठी पूरक, कुंभक व रेचक या शब्दांचा वापर केला जातो. जेव्हा नियमित रूपाने प्राणायामाचा अभ्यास केला जातो तेव्हा प्रत्याहाराच्या मदतीने स्वरूपातून ज्ञानरूपी प्रकाशाला पुढे ढकलणारे, अज्ञानाचे आवरण बाजूला तयार होते व मनामध्ये योगाचे सहावे अंग म्हणजे धारणा व धारणेची योग्यता योग्याला येते.

प्राणायामाच्या निरंतरतेने प्रत्याहार, प्रत्याहाराच्या निरंतरतेने धारणा, धारणेच्या निरंतरतेने ध्यान व ध्यानाच्या निरंतरतेने समाधीची अवस्था सहज शक्य होते म्हणून आपण असे म्हणू शकतो. समाधीचा बीज मंत्र प्राणायाम आहे तर प्राणायाम याचा परिणाम समाधी आहे. जेव्हा आपण श्वास आत घेतो तेव्हा फक्त श्वास नाही तर एक दिव्यशक्ती पण येते शरीरामध्ये जीवन शक्ती म्हणून येते. निरंतरप्राणायाम करणे म्हणजे श्वासावर नियंत्रण करणे होय. जेव्हा रोज प्रयत्नपूर्वक प्राणायामाचा अभ्यास केलावर श्वासावर हळू-हळू नियंत्रण येते. त्यामुळे आपल्या आयुष्यात, स्वास्थ्य प्राणायामाचा खूप मोठा रोल आहे.

प्राणायामाचे वैद्यकीय परिणाम:-

प्राणायामाचे लोकांवर प्रयोग करून जे प्रमाण उपलब्ध आहे ते प्रमाण आज चिकित्सेच्या क्षेत्रात एक नवीन संवादाला जन्म देत आहे. योग-प्रयोग-परिणाम-प्रमाण या क्रमाने आमच्या जवळ योगावर क्लीनिकल नियंत्रित ट्रायल घेण्यापासून हजारो-लाखो रोग्यांना योग करण्यापूर्वी व प्रयोग केल्यानंतर त्यांचे सायंटिफिक, क्लीनिकल रिपोर्ट, पॅथॉलॉजिकल रिपोर्ट, वेगवेगळ्या रोगांवर उपयोग करण्यापूर्वी किंवा योग केल्यानंतर शरीरात होणारे आरोग्यमीयी परिवर्तन करणारे किंवा दर्शविणारे रिपोर्ट

ईसीजी, पीएफटी, ॲन्जिओग्राफी, बायोप्सी, बोन मिनिरल रिपोर्ट व लाखो रोगांवर योगाचे मानसिक व शारीरिक परिणामंचा विस्तृत रिपोर्ट आचार्य बालकृष्ण यांनी लिहिलेले पुस्तक “विज्ञान के कसोटी पर योग” यामध्ये प्रामाणिक दिली आहे. बरेच आजार योगामुळे व प्राणायामामुळे बरे झाले आहेत हे या पुस्तकातून सिद्ध होते.

प्राणांयमाची साधना किंवा अभ्यास:-

प्राणायाम हे अष्टांगयोगातील चौथे अंग आहे. साधनेच्या दृष्टीने पहिल्या तीन हे अंगांप्रमाणे महत्त्वाचे मानले जाते. अष्टांगयोग एक महत्त्वपूर्ण स्वतंत्र शास्त्र आहे. यम नियम आसन प्राणायाम यांचा अभ्यास जरी प्रवृत्ती मार्गाने जाणाऱ्या या व्यक्तीने केला तरी त्याची व्यावहारिक नीतिमत्ता, आरोग्य, मानसिक विचारशक्ती, स्मरणशक्ती या गोष्टी सामान्य माणसापेक्षा कितीतरी पट जास्त असते असा अनुभव आहे. याच कारणामुळे अशा लोकांचा सामाजिक स्तर उंच असतो. यामुळे हे शास्त्र त्यांच्या प्रवृत्ती च्या दृष्टीने पण त्यांचे उत्कर्षाचे साधन आहे.

अशाच प्रकारे फक्त निवृत्तीचा मार्गांचा अवलंब करणाऱ्या लोकांचे मन शुद्ध होण्यासाठी यम नियमांचे तर शरीरशुद्धीसाठी आसन प्राणायाम यांचा उपयोग होतो आणि तोच जेवढा होतो तेवढाच मानसिक आणि शारीरिक पण निवृत्त होऊन विषय-वासना पासून मुक्त होण्याच्या दृष्टीने प्राणायाम व प्रत्याहाराचे तसेच जीवनाचा आत्मिक विकास ज्ञानप्राप्तीसाठी प्रतिबंधित होणारे पूर्व कर्माचे आवरण अविद्येचे आवरण निवारणासाठी ध्यान व समाधी या दोन्ही अंगांचा उपयोग होतो. अशा प्रकारे आध्यात्मिक साधना करणारे निवृत्ती मार्गी लोकांना योग्य दर्शनानेलाभ होतो. त्याचप्रमाणे प्रवृत्ती मार्गाने आणि निवृत्ती मार्गाने या दोन्हींचा एकाच वेळी उपयोग करणारे हे शास्त्र उभयान्वयी आणि इतर दर्शना शास्त्रापेक्षा अधिक महत्त्वाचे आहे. त्यामुळेच ते आदरणीय व आचरणीय आहे.

शरीरातील वायु तत्व मनुष्याच्या शरीरात फार लवकरात लवकर चांगले व वाईट क्रांती आणणारा वायू नावाचा महाभूत किंवा वायु तत्व आहे. वैद्यकीय शास्त्राच्या मतानुसार वात, पित्त, कफ हे त्रिदोष मानवी शरीरात जन्मापासून मृत्यूपर्यंत असतात. या वायू वरच शरीराची स्थिती अवलंबून असते एवढेच नाही तर वायुतत्त्वा पासून निर्माण होणारे पंचप्राणतील व्यान

नावाचा वायु मृत्यू झाल्यानंतर ही शरीरात राहतो. शरीरात राहात पर्यंत तो वायू शरीरात वात, पित्त, कफ इत्यादी शरीरातील इतर द्रव्यांपासून विशेष प्रकारच्या वायू शक्तीमुळे अन्नरस आला शरीरातील वेगवेगळ्या भागात प्रत्येकाच्या आवश्यकते प्रमाणे प्राणशक्तीच्या द्वारे फिरविले जाते त्याचप्रमाणे शरीराचे जीवन आणि मृत्यू वायूच्याचलनावर निर्भर असते.

ब्रम्हांडातील वायू तत्त्वापासून शक्ती वेगवेगळ्या शरीरातील भागात संचार करणारा हा प्राणवायू प्राणी यांच्या जिवंतपणे येणारे जागृती, स्वप्न, सुषुप्ती, आणि तूर्य या चार अवस्थांवर हे अनिवार्य स्थितीत प्रवेश करतो आणि बाहेर जातो. वायूची ही क्रिया जीवनाच्या उत्पत्तीपासून मृत्यूपर्यंत नियमित सुरू असते

प्राणायामाची पूर्वतयारीः-

श्वास-प्रश्वास क्रियाही ह्दय व फुफ्फुसे यांच्या क्रियाशीलतेवर एक सारखी चालते काही लोकांचा विश्वास अधिक का चालेल. तर काही लोकांचा श्वास-प्रश्वास अधिक काळ चालेल याच प्रमाणे कधी श्वास कमी चालेल तर प्रश्वास अधिक चालेल परंतु प्राणायामाच्या अभ्यसाने श्वास-प्रश्वास योग्य प्रकारे चालेलयाचं कारण आहे की प्राणायाम करताना म्हणजेच पूरक रेचक करताना मन बांधले जाते व त्याच्या नियंत्रणाने प्राणायामाचा अभ्यास होत.

प्राणायामाच्या पूर्वतयारीसाठी दीर्घश्वसनचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे ज्याने दोन्ही नासिका मोकळ्या होतात. ज्यामध्ये एका नाशिकने आरामात श्वास घेणे. तर त्याचा श्वासस आरामात सोडणे हे महत्त्वाचे आहे. कुठे जबरदस्ती खूप प्रयत्न यात आवश्यक नाही.

प्राणायामाचे काही प्रकारः-

आपल्या ऋषीमुनींनी योगिक ग्रंथांच्या माध्यमातून प्राणायामाचे अनेक प्रकार सांगितले आहे. ते पुढील प्रमाणे आपण सांगू शकतो

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीतकारी, शीतली तथा भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा प्लाविनी अष्ट कुंभकः

(हठयोग प्रदीपिका)

सहिता:, सूर्यभेदश्च, उज्जायी, शीतली तथा भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवलीचाष्ट कुंभक:

(घेरंड संहिता)

प्राणायामा विषयी वर्णन ज्या ग्रंथात आहे त्यामध्ये उपनिषद्, हठयोगप्रदीपिका घेरंड संहिता इत्यादी ग्रंथात थोड्याफार फरकाने प्राणायामाचे नावे, ते करावयाचे पध्दती, त्यांचे होणारे लाभ, परिणाम, प्राणायाम करणाऱ्याने पाळावयाचे नियम हे सर्व त्यात दिले आहे. वरील योगाच्या मुख्य ग्रंथाच्या श्लोकात साधारणत: सूर्यभेदन, उज्जैन, सीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली, सहिता: आदी विविध प्रकार याठिकाणी दिले आहेत.

प्राणायाम या शब्दामध्ये प्राण अधिक आयाम तत्पुरुष समासने जोडले गेलेले आहेत. म्हणजे प्राणायामाचा आयाम म्हणजेच विस्तार किंवा नियम असा अर्थ ध्वनित होतो. पण प्रश्न आहे प्राणायामाचा नियमन म्हणण्यावर प्रश्न येतो'प्राण' म्हणजे काय? यासंदर्भात ज्ञान असणे गरजेचे आहे. जेव्हा आपण बघतो एखाद्या व्यक्तीचा प्राण शरीरातून निघाला असेल तर त्याला वरून प्राणवायू दिला तरी तो जिवंत होत नाही. तो मेला असे समजतो म्हणजेच प्राणवायू म्हणजे ऑक्सिजन नाही, तर तो प्राणवायूचे कार्य करणारा वायू आहे. शरीरातून गेलेला प्राण वाचवू शकत नाही. म्हणून आपण म्हणू शकतो की शरीरातील प्राण हाजरी प्राणवायूवर निर्भर असला तरी प्राण आणि प्राणवायू हे एकच नाही ते वेगवेगळे आहे. प्राण हा जरी प्राणवायूवर निर्भर असला तरी मरण पावलेल्या म्हणजेच ज्याच्या प्रणोत्कामण झाला आहे त्याला प्राणवायू जिवंत करू शकत नाही.पण जिवंत राहण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्राणाला सशक्त करण्यासाठी प्राणिक शक्ती आपणास मदत करू शकते.

प्राणायामाचे परिणाम:-

शास्त्रात प्राणायामाचे अनेक प्रकार दिलेले आहेत. पण सर्वच प्राणायाम रोज करणे आवश्यक नाही. काही प्राणायाम महत्त्वपूर्ण आहेत जे रोजच्या योगाभ्यासात करणे आवश्यक आहेत. प्राणायामाचा परिणाम शरीरावर खूप चांगला होतो त्यातील काही फायदे आपण खालीलप्रमाणे

- वात-पित्त-कफ ह्या त्रिदोषांचे संतुलन होते,
- पचन संस्था पूर्णपणे स्वस्थ होते तसेच पोटाचे विकार ठीक होतात,
- ह्रदय, फुफुस तसेच डोक्यात संबंधी सर्व आजार ठीक होतात,
- लठ्ठपणा, मधुमेह, कॉलेस्ट्रोल, कब्ज, गॅस, आम्लपित्त, श्वासाचे आजार, एलर्जी, मायग्रेन, रक्तदाब, किडनीचे विकार, पुरुष व स्त्रियांना मध्ये सर्व लैंगिक आजार, सामान्य रोगापासून कॅन्सर पर्यंत सर्व साध्य आजार ठीक होण्यास मदत मिळते.
- रोग प्रतीरोधक शक्ती वाढते,
- अनुवांशिक मधुमेह तसेच ह्रदय रोग यापासून स्वतःला वाचवता येते,
- केस गळणे, अकाली पांढरे होणे, चेहऱ्याची कातडी सेल पडणे, डोळ्यांचे आजार, स्मृती दुर्बलता इत्यादी गोष्टींपासून दूर राहता येते. म्हणजेच म्हातारपणाला दूर ठेवता येते.
- चेहऱ्यावर आभा, ओज, तेज आणि शांती येईल,
- चक्राच्या शोधनामुळे भेदन होऊन कुंडलिनी जागृत होण्यासाठी अध्यात्मिक शक्ती प्राप्त होते,
- मन नेहमी स्थिर व शांत तसेच प्रसन्न उत्साही राहील,
- डिप्रेशन सारख्या आजारापासून दूर राहील,
- ध्यान आपोआप लागू लागेल,
- तसेच तासन् तास ध्यान करण्याचे सामर्थ्य आपणास प्राप्त होईल,
- स्थूल तसेच सूक्ष्म शरीराचे सर्व रोग तसेच काम क्रोध लोभ अहंकार हे सर्व नष्ट होण्यास मदत मिळेल.
- शरीरातील सर्व विकार, विजातीयतत्व व टॉक्सिंस नष्ट होतात,
- नकारात्मक विचार समाप्त होते
- प्राणायामाचा अभ्यास करणाऱ्या व्यक्ती नेहमी सकारात्मक विचार, ऊर्जा, आत्मविश्वासाने भरलेला असतो.

ग्रंथातील मुख्य प्राणायामाचे प्रकार ते प्राणायाम करण्याची विधी व त्याचे महत्त्व थोडक्यात सांगता येतील

१) सूर्य भेदन प्राणायाम:-

साधारण कोणत्याही ध्यानासनात बसून उजव्या हाताच्या शेवटच्या दोन्ही बोटांनी डावी नासिका बंद करून उजव्या नासिके ने श्वास आत घेणे नंतर जालंधर, उडीयानबंध व मूलबंध बंध आदींचा अभ्यास करावा. श्वास सोडण्याची इच्छा झाल्यास डाव्यांना नासिकाने सहजतेने श्वास विसर्जित करावे. व दुसरे आवर्तनात पुन्हा उजव्या नासिकाने श्वास घणे व पुढची क्रिया पुनः करणे. साधारणतः 3 ते 5 आवर्तन सुरुवातीस करावे.

लाभ:-

- शरीरात पित्त व उष्णतेची वृद्धी होते
- वात व पित्त पासून होणारे आजार
- रक्त आणि त्याचा दोष आदी होणारे आजार
- अजीर्ण, अपचन, स्त्रीरोग इ. आजारांमध्ये लाभदायक.

२) उज्जायी प्राणायाम:-

ध्यानासनात बसून दोन्ही नासिका मार्गाने आवाज करत श्वास आत घेताना घश्यातील स्नायू चे आकुंचन करावे. यात साधारण पणे घोरण्यासारखा आवाज येतो. श्वास सोडताना आरामात श्वास सोडणे.

दोन्ही नासिका मार्गाने श्वास घेताना घशाचे आकुंचन केल्याने श्वासाचा स्पर्श श्वास नलिकेला आतून जाणवतो त्याचा स्पर्शामुळे एक आवाज येतो. या प्राणायाम मध्ये कुंभक का सह त्रीबंधाचा ही अभ्यास करणे आवशयक आहे.

लाभ:-

- नेहमी सर्दी, खोकल्याचा त्रास,
- थ्रोयरइड, अस्थमा फुफ्फुस व कंठ विकार,
- टोन्सील, अनिद्रा, मानसिक तणाव, अजीर्ण, आमवात, जलोधर, क्षयरोग, ज्वर इ. रोगांवर लाभप्रद आहे.
- गळ्याला मधुर, गोड करण्यसाठी याचा अभ्यास खूप महत्व पूर्ण आहे.
- गळ्याचे सर्व विकार दूर करण्या साठी खूप महत्वचा आहे.

३) शीतली प्राणायाम:-

या प्राणायामसाठी कुठल्याही ध्यान असणात बसून दोन्ही हात गुडघ्यांवर ठेवावे जिभेला अर्धगोलाकार करून त्यातून हळू-हळू श्वास आत फुप्फुसांमध्ये भरावा काही वेळ थांबून तिन्ही निबंधांचा अभ्यास करून त्यानंतर डाव्यांना नासिकेने श्वासाला सावकाश बाहेर सोडावे. सहज होईल तेवढा वेळ कुंभक म्हणजे श्वास रोखण्याचा प्रयत्न करावा.

लाभ:-

- तोंडातील व गळ्यातील आजारांसाठी महत्त्वपूर्ण असा हा प्रकार,
- याच्या सिद्धीने भूक व तहान यावर विजय प्राप्त होतो असं ग्रंथात सांगतात,
- यासोबत रक्तदाब कमी होतो,
- पित्ताच्या आजारात लाभप्रद
- तसेच रक्त शुद्ध होते
- उष्णतेच्या दिवसांमध्ये खूप महत्त्वपूर्ण असा हा प्रकार आहे,
- पाण्याची तहान कमी लागते व शरीर आतून थंड शितल राहण्यास मदत होते.

४) सीतकारी प्राणायाम:-

कोणत्याही आसनात बसून दोन्ही हात गुडघ्यांवर ठेवावे जिभेला दातांच्या आतून चिटकवावी दात एकमेकांवर ठेवावे ओठ उघडे ठेवून तोंडाने दातांच्या मदतीने सी सी अशा आवाजात श्वासाला आत ओढावे जेवढी क्षमता तेवढा पूर्ण विश्वासात घेऊन जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूलबंध आदींचा अभ्यास करून श्वासाला आत मध्ये रोखून धरणे. श्वास सोडण्याची इच्छा झाल्यास डाव्या नासिकेने श्वासाला सहज बाहेर सोडणे. ही क्रिया करताना दातांच्या मदतीने सहज होईल क्षमतेप्रमाणे पूर्ण श्वासात ओढण्याचा प्रयत्न करणे.

लाभ:-

- शीतली प्राणायाम याप्रमाणेच याचे लाभ आहेत

- सोबत दंतरोग, पायरिया, गळा, नाक, जीप यांचे आजार दूर होण्यास मदत मिळते,
- झोप कमी होते,
- शरीर आतून शितील राहते,
- उच्च रक्तदाब यामध्ये दहा ते वीस वेळा वर्तन केल्याने चांगला परिणाम होतो.

७) मूर्च्छा प्राणायाम:-

सुखासाना मध्ये बसून दोन्ही नासिका मार्गाने पूरक करून जालंधर बंध बधून काही सेकंद कुंभक करावे व नंतर रेचक करावा. पुन्हा थोडी विश्रांती घेऊन दुसरा व त्यानंतर तिसरा असे एकूण पाच आवर्तन करणायचा प्रयत्न करावा कुठलीही घाई, जबरदस्ती, आटापिटा आधी न करता सहजपणे याचा अभ्यास करावा.

लाभ:-

- डोकेदुखी, वातकंप, स्नायू दुर्बलता इत्यादी मध्ये लाभ होतो,
- नेत्रज्योती वाढणे,
- स्मरणशक्ती वाढण्यास लाभ होते,
- मायग्रेन सारख्या आजारांवर खूप महत्त्वपूर्ण असा हा प्रकार आहे.

८) भ्रामरी प्राणायाम:-

भ्रामरी प्राणायामा साठी कोणत्याही ध्यान आसनात आरामात बसून, मानला शांत, स्थिर करून दोन्ही नासिका मार्गाने पूरक करून रेचक करताना भुंगा प्रमाणे आवाज करत ओम्कारातील ‘म’ ह्या ध्वनी चे उच्चारण करावे. ज्याला अनुनासिक प्रमाणे आवाज करावा. ह्या प्राणायामचे ११ आवर्तन करावी.

लाभ:-

- मनाची चंचलता दूर होते,
- मन स्थिर होण्यास खूप मदत होते.
- मानसिक तणाव कमी होतो,

- उच्च रक्त दाब कमी होण्यास खूप मदत मिळेते.
- छाती चे आजार दूर होण्या साठी महत्व पूर्ण आहे,
- मानाची एकाग्रता वाढते.

७) **भस्त्रिका प्राणायाम**:-

ध्यान आसनात आरामात बसून विशिष्ट गतीने दोन्ही नासिका मार्गाने जलद श्वास घेणे व सोडणे लगेच उजव्या नासिकेने श्वास आत घणे. कुंभक करून बंध लाऊन काही सेकंद थांबणे. श्वास सोडण्यची इच्छा होण्या बंध सोडून डाव्या नासिकेने श्वास सोडणे. हिवाळ्यात ३ ते ५ मी हा प्राणायाम करणे अपेक्षा आहे.

लाभ:-

- सर्दी, खोकला, अलर्जी श्वास रोग दमा साईनस व सर्व कफ रोग नष्ट होतात.
- सर्व रक्त विकार दूर होतात.
- त्रिदोष सम होतात.
- शरीरातून विजातीय रोग दूर होतात.
- मेंदूला रक्त पुरवठा चांगला होतो.
- प्राण व मन स्थिर होण्या साठी मदत होते कुंडलीनी जागृती साठी मदत होते.

वरील प्राणायामाचे महत्वाचे प्रकार आहते जे मानवाच्या सामग्र स्वास्थ्य साठी खूप उपयोगी आहे.

निष्कर्ष:-

प्राणायाम विविध उपनिषदे, योगिक ग्रंथांच्या माध्यमातून आपल्या समोर या लेखाद्वारे आपण पाहू सकतो. प्राणायामाचे विविध प्रकार हे विशिष्ट आजारानुसार तर काही प्राणायामाचे प्रकार उष्णते पासून वाचवणारे, तर काही प्रकार थंडी पासून काळजी घेणार आहेत.

समस्त मानव जातीला अष्टग योगातील प्राणायाम व त्या नंतर च्या ऋषी नी सांगितलेले प्राणायामचे विविध प्रकार हे खूप उपयोगी आहेत, मानवी जीवनाल वरदान आहे. हे आज च्या आधुनिक, वेज्ञानिक, यंत्र युगात,

मानव असताना विज्ञानाने प्राणायामाचे शरीरावर-मनावर होणारे परिणाम सिद्ध केले आहेत. आजचे मानवी जीवन खूप धावपळीचे जीवघणे बनले आहे. सुखी जीवनाचे साधने वाढली पण त्या सोबत तान तणाव ही खूप वाढला आहे. हे सर्व सहन करून जीवन जगणे कठीण होऊन बसले आहे. प्राणायामाचा अभ्यास म्हणजे श्वासावर नियंत्रण आणि श्वासावर म्हणजे मनावर नियंत्रण होय. या मुळे मन शांत होते. मना वरील तन कमी होतो मानव सुखी होण्या साठी उपयोग होतो.मात्र भारतीय संस्कृती मधील योग वा ह्या योगातील प्राणायाम मानवी जीवना साठी खूप महत्व पूर्ण संजीवनी सारखे काम करणारे हे प्राणायामचे प्रकार आहेत.

संदर्भग्रंथ सूची

Kriya Yoga Exposed Author: SANTATAGAMANA
Pablisher: Real Kriya Yoga Publication Date: 2nd Oct. 2017

Light on Yoga Author: BKS Ayengar
Publisher: Allen and Unwin Edtion – 1, Published Year: 2014

Mastering Pranayama Author: Radhika Shah Grouven
Publisher: First Publishing Publication Date: 16th Apr 2018

Pran and Pranayam Author: Swami N. Ranjanananda Saraswati
Publisher: Yoga Publishcation Trust Publication Date: 11th May 2016

The Science of Pranayama Author: Shri. Swami Sivananda
Publisher: Youcanprint Edition: First (2014)

Pranayama: The Vedic Science of Breath Author: ADVAIT
Edition: 11th Sep 2017

⌘❖⌘

स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम की उपयोगिता

(योगशास्त्र के अनुसार अभ्यास)

श्री. प्रदीप रामचंद्र गुप्ता

प्रस्तावना

प्राण के बिना प्राण जीवित हि नहीं रह सकता है। प्राण समस्त संसार की महाशक्ति है। प्राण ही जीवन है। जीव जन्म लेते ही श्वास-प्रश्वास की क्रिया प्रारंभ हो जाती है। इस आधुनिक युग में आज ठीक से श्वास लेने की क्रिया भी लगभग दुषित हो गयी है। क्योंकि भौतिक जीवन कृत्रिम हो गया है। योग में प्राण पर विजय प्राप्त करनेवाली क्रिया को 'प्राणायाम' कहते है।

योग में पंच बहिरंग साधनों में प्राणायाम का बहुत महत्त्वस्थान है। क्योंकि प्राणायाम के द्वारा ही प्राण का नियंत्रण होता है। प्राण के नियंत्रण से मन का नियंत्रण आसानी से होता है। क्योंकि प्राण और मन का घनिष्ठ संबंध है। अत: प्राण पर काबु पाने से मन पर काबु पाना स्वत: सरल हो जाता हैं। मनरुपी पक्षी प्राण रुप से बंधा होने के कारण सर्वत्र भ्रमण करने पर भी उससे बाहर नहीं हो सकता है।

शरीर तथा विश्व में प्राण ही शक्ति है। इस शक्ति को हम अपने श्वास –प्रश्वास के द्वारा नियंत्रित कर सकते है। प्राण ही हिरण्यगर्भ है। प्राण का नियंत्रण कर मन के नियंत्रण के लिए तथा, मन का नियंत्रण आध्यात्मिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। मन को वश में करने के लिए दिर्घकाल तक प्राण नियंत्रण का अभ्यास जरूरी है। और प्राणायाम के लिए आसन का सिद्ध होना आवश्यक है। बिना आसन के सिद्ध हुए, मन की चंचलता को स्थिर करना संभव नहीं है। अत: प्राणायाम का अधिकारी वही हो सकता है जिसने आसन सिद्ध किया है।

भुमिका (उद्देश्य) -

वेद भारतीय संस्कृती का मूल आधार है। और उपनिषदो में जो वेदों का सारतत्व है, उसमें मानव के भौतिक सुधार के लिए योग विषय पर गहन शोध और चिंतन करके मानव जीवन के लिए योग का अधिकार किस प्रकार किया जाए उसके उपाय बताएँ गए हैं। 'प्राण' नाम की सत्ता अर्थात जीवन

का मूल तत्व जो मन और भौतिक तत्वो के बीच सेतु का कार्य करता है। उसे उपनिषदों में प्राण रूपी आधारभुत सत्ता के रूप में परिभाषित किया इसी प्राण तत्व से विश्व के सजीव प्राणी में विद्यमान रहता है। वह प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, आदि उपप्राणों के नाम से विभक्त होकर मानव शरीर को संचालित करता है। इसलिए उपनिषदों में प्राण को विश्व का आधार मानकर वरिष्ठ संज्ञा दि है।

भौतिक तत्व प्राण का स्थूल रूप है। जब की मन तत्व प्राण का सूक्ष्म रूप है। इसी प्रकार चेतना की उच्चस्थर स्थितिया प्राण की अति सूक्ष्म रूप है। चेतना के आयामों को समझने एवम् जानने का उत्तम एवम् सहज मार्ग प्राणायाम बतलाया गया है। शरीर में स्थित प्राण और विद्या जैसे यौगिक प्रकृतिओं के माध्यम से प्राण, श्वास और विद्या शरीर की उर्जा का परिक्षण प्राणायाम से संभव है।

प्राण शक्ति 'प्रा' एवम् 'ण' इसी दो ध्वनीयों बना है जिसका तात्पर्य है कि ऐसी शक्ति जो निरंतर गतिशील तथा विद्यमान रहती है। प्राण जीवनी शक्ति है और प्राणायाम ऐसी प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मनुष्य अपने शारीरिक, आध्यात्मिक और सूक्ष्मरूपी शक्तियों का भंडार को खोजकर जीवन में सुख-शान्ती आनन्द और स्वास्थ पा सकता है।

कुछ महर्षियों ने प्राणायाम को दो शब्दो में प्राण और यम विभाजित किया है। और इसका अर्थ प्राणों का आयाम अथवा श्वास नियमन बताया है और महर्षियों ने प्राणायाम प्राण का अर्थ प्राणशक्ति अर्थात जीवनशक्ति का विस्तार होता हो उसे 'प्राणायाम' कहते है। प्राणायाम एक ऐसी तकनिक है, जिसके माध्यम से शरीरान्तर्गत संपूर्ण प्राण को उच्च आवृत्ती की सक्रीयता प्रदान की जा सकती है। प्राणायाम के अभ्यास से संपूर्ण शरीर मे तापमान नियंत्रण, शुद्ध प्राणवायु का संचार और सृजनशक्ति की वृद्धि होती है। यही प्राण जन पिंगला नाड़ी के पथ से आज्ञाचक्र मे पहुचता है तब शरीर में पर्याप्त आनंद निर्माण होकर आज्ञाचक्र सक्रिय होता है। इस दृष्टिसे प्राणायाम का विज्ञान प्राण के अवरोध पर आधारित सिद्ध होता है।

प्राणायाम का अर्थ

सूत्र – तस्मिन सति श्वास प्रश्वास योर्गति विच्छेद: प्राणायाम।

ध्यानात्मक आसन पर स्थिप्ता पूर्वक बैठने के पश्चात मन की चंचलता को रोकने के लिए श्वास-प्रश्वास की गति को विधी पूर्वक यथाशक्ति रोकने स्वरुप की जाने वाली क्रिया को प्राणायाम कहते है।

हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम के 3 अंग बताए गए है।

1) रेचक -

रेचक प्राणायाम में श्वास को मंद गति से हृदय से बाहर निकालकर अंतस्थान की वायु से रिक्त कर के उसी अवस्था में स्थिर रहना है। इस प्राणायाम में प्रश्वास के द्वारा प्राण की स्वाभाविक गति का आभास किया जाता है। इस प्रकार से श्वास हृदय से बाहर निकालकर स्थिर होने वाली बाह्य वृत्ति को रेचक प्राणायाम कहते है।

2) पूरक -

जिस प्रकार से कमलनाल के द्वारा व्यक्ति जल को खिचता है। उसी प्रकार से नासिका द्वारा वायु को भीतर खिंचकर रोकना पूरक प्राणायाम कहा जाता है। इस प्राणायाम में श्वास के द्वारा स्वाभाविक प्राण की गति का निरोध किया जाता है। यह वृत्ति पूरक प्राणायाम के नाम से पातंजलि योग दर्शन में कही गई है।

3) कुम्भक -

शरीर को निश्चल रखते हुए श्वास और प्रश्वास न लेने की अवस्था कि स्थिरता को कुम्भक कहते है। यह श्वास प्रश्वास दोनों की गतियों का निरोध करके प्राण को जहा के वहा रोक देने वाली क्रिया ही कुम्भक प्राणायाम कही जाती है। इस स्थिति में श्वास प्रश्वास की गति का एकदम अभाव हो जाता है।

पूरक व रेचक की क्रिया में यदि कुम्भक नहीं लगाते है तो व क्रिया प्राणायाम नहीं कहलाती है।

प्राणायाम की पूर्वतैयारी

प्राणायाम की क्रिया वास्तव में नैसर्गिक है। उसमें रहने योग्य कृत्रिमता कुछ नही है। ऊपर जैसा बताया वैसा प्रत्येक मनुष्य के नाक द्वारा श्वास शरीर में प्रवेश करता है और उसके शारीरिक आरोग्य व फेंफडों के

शक्तिनुसार वह अंदर आता है और बाहर जाता है। लोग उसे ही प्रश्वास कहते है। यह स्वाभाविक स्थिति अर्थात श्वास का लगातार अंदर आना बाहर जाना इस निसर्ग रचना की तुलना में प्राणायाम केवल इतना ही फरक है निसर्ग रचना में श्वास अंदर जाते समय या प्रश्वास बाहर जाते समय उसमे साथ मन का संयोग होना ही चाहिए या रहता ही है ऐसा नही। वह क्रिया हृदय व फेंफडों की क्रियाशीलता पर लगातार चलती रहती है इसलिए उस श्वास-प्रश्वास को कुछ कालमर्यादा रहती है ये बात नही है। कुछ लोगों का श्वास अधिक समय तक चलेगा तो कुछ लोगों का प्रश्वास कम समय तक चलेगा। उसी प्रकार कभी श्वास कम समय तक चलेगा तो प्रश्वास योग्य प्रमाण में चलते रहते है। इसका कारण है कि प्राणायाम करते समय याने पूरक रेचक के साथ मन का संबंध रहता है। उसके कारण वे कम – अधिक समय के लिए चलाये जाते है उसके, उपर काल का नियंत्रण रखा जाता है। इसलिए नैसर्गिक श्वासोच्छवास से मन के नियंत्रण से किये जानेवाले काल निर्धारित (मर्यादित) श्वासोच्छवास का परिणाम शरीर और मन पर उपयुक्त याने इष्ट होता है। इसलिए नैसर्गिक ज्ञान से जिनके श्वासोच्छवास चलते रहते है ऐसे लोग जब बिमार हो, जाते है तब वे अपने शक्तिनुसार शुरू में 5-10 सांस धीमे गति से लेकर उसी गति से छोडे और इस प्रकार 5-6 दिन सुबह शाम करते-करते बाद में हर समय 1-2 दिन के बाद एक सांस बढाते –बढाते 20-25 तक सांस लेने और छोडने का अभ्यास मानसिक शक्ति के साथ करे तो उनके आरोग्य में इष्ट परिणाम दिखाईदेगा। यह फरक नैसर्गिक श्वासोच्छवास और मनके संयोग से निश्चित समय में किये गये श्वासोच्छवास में होता है। इसलिए नैसर्गिक रूप से होनेवाले श्वासोच्छवास को श्वसन कहा जाता है। मानसिक शक्ति के संयोग से निश्चित काल में किये जानेवाले श्वासोच्छवास को दिर्घ श्वसन अथवा प्राणायाम कहते है।

दीर्घ श्वसन -

इस प्रकार हम देखते है कि निश्चित काल में सांस लेना पूरक करना है और लिया हुआ सांस निश्चित किये हुए समय तक रोकना कुंभक है। कुम्भक के प्रमाण में प्रश्वास याने सांस बाहर छोडना रेचक करना है। सांस छोडने पर पूरक की मात्रा में उसी स्थिति में याने श्वासोच्छवास न लेते हुए स्थिर रहना बहिकुम्भक करना है। ये चारो प्रकार योग्य रीति से करने की दृष्टि से हृदय और फेंफडों का बंद होना और खुलना तालबद्ध गति से जिस

प्रमाण में होना चाहिए इस प्रकार हो इसलिए फेफडे और हृदय में होनेवाला आकुंचन और प्रसरण योग्य प्रमाण में होना आवश्यक है। वैसा होने की दृष्टि से फेंफडे और हृदय की पूर्व दुर्बलता दूर करके उन्हे सशक्त और लचिला बनाना आवश्यक है। इसलिए ऊपर बताए गए पद्धति से लंबा सांस लेना और काफी समय तक लेना याने दिर्घ श्वसन करते रहने की आवश्यकता है। ऐसा न करते हुए एकदम ही प्राणायाम तो शुरू करे तो उसका अनिष्ट परिणाम फेंफडो और हृदय पर होता है और यदि वैसाहुआ तो प्राणायाम का अभ्यास छोड देना पड़ता है।

प्राणायाम दिन में कितने बार करना?

प्राथमिक अवस्था के अनुसार साधकों ने सुबह व शाम, मध्यम अवस्था के साधकों ने सुबह-दुपहर व शाम दिन में और उत्तम अवस्था के साधक ने सुबह-दुपहर – शाम और मध्यरात्री में ऐसे चार बार तक प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम के लिए स्थान कैसा हो?

इस दृष्टि से कनिष्ट, मध्यम, उत्तमादि तीन प्रकार करने चाहिए। जिस व्यक्ति का प्रापंचिक आकर्षक नही हुआ है। घर छोडकर बाहर निवासकर प्राणायामादि साधनों की उत्सुकता नहीं है ऐसे साधकों को कुछ समय प्राप्त परिस्थिति से निवृत्ति की ओर लगाव उत्पन्न होने के लिए कनिष्ठ अवस्था में ही साधना करनी पड़ती है ऐसे व्यक्तियों को उनके घर में अथवा पास के मंदिर अथवा किसी दूसरे उपलब्ध स्थान पर यथा समय अभ्यास कर थोडीसी मानसिक तथा शारीरिक शुद्धि करते हुए वे अपनी कनिष्ठावस्था को त्याग कर मध्यमावस्था में प्रवेश कर सकते है। इस अवस्था को प्राप्त व्यक्ति प्रथम संपादन की हुई शारीरिक अथवा मानसिक शुद्धता से भी लढ़कर ‘मुझे अधिक प्रयत्न करना है’ ऐसा सोचने लगता है। इस दृष्टि से वे लोग कुछ दिन अपने गाव से कुछ दूर के पावन क्षेत्र में जाकर रहते है और सात्विक आहार और विशेष नियमों का पालन कर योगाभ्यास और कुछ विशेष संख्या में मंत्रजप करने की योग्यता संपादन करते है।

प्राणायाम के प्रकार एवं उनके स्वास्थ्यलाभ

1) **नाडीशोधन प्राणायाम -**

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ीयों की शुद्धि होने से इसे प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया सीधी-उल्टी होने से इसे अनुलोम विलोम प्राणायाम भी कहते हैं।

लाभ -

• नाडीशोधन प्राणायाम के द्वारा शरीर स्थित सभी नाड़ियों का शोधन होकर रक्त शुद्ध होता है और रक्त संचार सुचारू रूप से होता है।

• श्वास –प्रश्वास की क्षमता बढ़ती है।

• नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होकर एकाग्रता बढ़ती है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से हृदयरोग, वातरोग, चर्मरोग, स्नायुरोग, रक्तदाब, नाड़ी संस्थान ग्रंथी एवं फेफड़े संबंधित विकार दूर होते है।

सावधानियाँ -

• सावधानीपूर्वक योग शिक्षक के निरिक्षण में करें।

• हृदयरोग, रक्तदाब वाले रोगी प्राणायाम करते समय कुम्भक ना करे।

• वह केवल पूरक – रेचक ही करें इसमें ध्यान का केंद्र आज्ञाचक्र है।

2) **सूर्यभेदन प्राणायाम -**

इस प्राणायाम के अभ्यास से सुर्य नाडी (पिंगला नाड़ी) का भेदन होता है। इस प्राणायाम का अभ्यास सदैव दाएं नासिका से किया जाता है। पिंगला स्तर सुर्य का द्योतक होता है। इसलिए इस प्राणायाम को सुर्यभेदन प्राणायाम कहते है।

लाभ -

• इस प्राणायाम के अभ्यास से जरा तथा मृत्युपर विजय प्राप्त हो सकती है।

• शरीर में रोग प्रतिकारक शक्ति (क्षमता) बढ़ती है।

• शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धी होती है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से आंतो के रोग श्वसन मार्ग के रोग कृमी दोष, कुष्ठदोष, दूर होकर शरीर निरोगी और हृष्ट पुष्ठ बना रहता है।

सावधानियाँ -

• यह प्राणायाम किसी योग शिक्षक के निरिक्षण में करें।

• गर्मी के दिनों में इस प्राणायाम का अभ्यास वर्जित है।

• पित्त प्रकृति वालों के लिए इस प्राणायाम का अभ्यास वर्जित है।

• हृदयरोग एवं उच्चरक्तदाब वाले रोगी इस प्राणायाम में आंतर कुम्भक ना करे।

3) उज्जायी प्राणायाम -

इस प्राणायाम के समय कंठ से एक विशिष्ट आवाज उत्पन्न होने के कारण इसका नाम उज्जायी प्राणायाम पडा है। यह प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। उच + जयी अर्थात प्राण को वश में करना ही उज्जायी प्राणायाम है।

लाभ -

• उज्जायी प्राणायाम शरीर और मन को शांती प्रदान करके तंत्रिका तंत्र को बलशाही बनाता है।

• फेफडे की वायु संबंधित विकार दूर होते है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर स्थित सप्त धातु (रक्त, अस्थि, मज्जा, वसा, वीर्य, त्वचा एवं मास) इन सब का पोषण होकर धातुं संबंधी विकार दूर होते है।

• शरीर में प्राणवायु की ऊर्जा बढकर मांसपेशियों का क्षरण रूकता है और नई ऊर्जा स्फुर्ति प्राप्त होती है।

• हायब्लडप्रेशर कम करता है।

सावधानियाँ -

• अनिद्रा वाले रोगी को इस प्राणायाम का अभ्यास शवासन में करना चाहिए।

• इस प्राणायाम का अभ्यास में लेटकर करते समय बंध नही लगाना है। इस प्राणायाम का अभ्यास योग्य योगशिक्षक के निरीक्षण में करे।

4) शीतली प्राणायाम -

इस आसन को करने से शरीर में शीतलता उत्पन्न होती है। इसलिये उसे शीतली प्राणायाम कहते है।

लाभ -

• शीतली प्राणायाम के अभ्यास करने से अजीर्ण, कफ विकार, गुल्म सित्ली जीगर आदि के विकार क्षुधा, तृष्णा शरीर के अंतर्गत उत्पन्न होनेवाले सामान्य जहर, ज्वर रोग इसका समान होता है ऐसा हठयोग प्रदीपिका का और शाण्डिल्य ऋषि का भी मत है।

• प्रात: काल ब्राह्म मुहुर्तपर इस प्राणायाम का अभ्यास धीरे –धीरे बढ़ाते हुए 40 कुम्भक तक बढ़ाकर तीन महिनों तक अभ्यास करने से वाक सिद्धि प्राप्त होती है। छ: महिने अभ्यास किया गया तो महारोग से मुक्त होता है। शरीर के जिस- जिस अवयव में जो कुछ रोग होगा वह कुंभक के समय धारण कर प्राणवायु पहुचाने से शरीर के रोग नष्ट होते है ऐसा त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद में बताया है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की गर्मी दूर होकर शीतलता प्राप्त होती है।

• उच्च रक्तचाप एवम पागलपन जैसे मानसिक रोगों को दूर करता है।

सावधानियां -

• यह प्राणायाम शीतऋतु में करना मना है।

• सर्दी जुकाम तथा खाँसी विकार वाले रोगी इस प्राणायाम को न करे।

5) शीत्कारी प्राणायाम -

इस प्राणायाम को करते –करते शी-शी जैसी आवाज होती है और इसके अभ्यास से शरीर में शितलता आती है। इसलिए इसे शीत्कारी प्राणायाम कहते है।

लाभ -

• शीत्कारी प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की गर्मी दूर होकर शीतलता मिलती है।

• रक्त शुद्ध होकर रक्तदोष संबंधित विकार दूर होते है।

• इस प्राणायाम के निरंतर अभ्यास करने से विष नाशन का काम होता है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से दात और मसुड़े संबंधित रोग दूर होते है।

• प्रदाह, ज्वर, मंदज्वर, आलस्य दूर होता है।

• मन शांत होता है जिससे एकाग्रता बढ़ती है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से त्वचारोग नष्ट होकर शरीर की प्रतिकारक शक्ति बढती है।

• षट्चक्रो पर धारणा करते हुए यदि अभ्यास किया जाए तो कुंडलिनी जागृत करने मे सहायता होती है ऐसा हठयोग प्रदीपिका में बताया गया है।

• शांडिल्य ऋषि के मतानुसार भुख-प्यास, निद्रादि विकार नष्ट होते है।

सावधानियां -

• सर्दी जुकाम खाँसी तथा श्वास संबंधी विकारों में ये प्राणायाम न करे।

• शीतऋतु में यह प्राणायाम न करे।

• ठंडी एवं बर्फिली जगह मे यह प्राणायाम न करे।

• शीत्कारी प्राणायाम किसी योग्य शिक्षक के निरीक्षण में करे।

6) भस्त्रिका प्राणायाम -

इस प्राणायाम मे लोहार की धौंकनी की तरह श्वास-प्रश्वास की क्रिया (रेचक-पूरक) होती है। इस कारणवश इसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते है। योगाचार्य के मतानुसार यह प्राणायाम शीत एवं वसंत ऋतु का विशेष प्राणायाम है। इस प्राणायाम के अभ्यास से प्रत्याहार तथा धारणा की तैयारी में विशेष सहायता मिलती है। इसलिए इसे योगाचार्यो के अनुसार विशेष महत्त्व है।

लाभ -

• यह प्राणायाम सभी ऋतु में कर सकते है।

• इस प्राणायाम के करने से मन की चंचलता दूर होकर मन शांत और एकाग्र होता कर है।

• स्मरणशक्ति बढ़ती है।

• सर्दी, खांसी, जुकाम, कफ, पित्तरोग, दमा सभी नासिका संबंधित विकार दूर होते है।

• प्रत्याहार धारणा और आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है।

सावधानियां -

• उच्च रक्तचाप व हृदय के संबंधित विकारवाले साधक को इस प्राणायाम में कुंभक नही लगाना है।

• यह प्राणायाम योग्य शिक्षक के सामने करना चाहिए।

7) भ्रामरी प्राणायाम -

इस प्राणायाम के अभ्यास काल मे पूरक भृंगी की भनभनाहठ समान आवाज करते हुए तथा रेचक भृंगा की आवाज के मंद-मंद गति से करते है। इसलिए इस प्राणायाम का नाम भ्रामरी प्राणायाम पड़ा है।

लाभ -

• भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से मन शांत होकर एकाग्र होता है एवं

स्मरणशक्ति बढती है।

• वाणी तथा स्वर में मधुरता आती है।

• रक्त शुद्ध होकर रक्त संबंधित दोष दूर होता है।

• ओंकार की ध्वनि सुनाई देती है।

• चिंता तथा मानसिक तनाव दूर होता है।

• इस प्राणायाम के अभ्यास से नाक, आंख, गला, मुंह के विकार दूर होते है।

• आज्ञाचक्र जागृत होने से मन को शान्ति मिलती है।

• भ्रामरी प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से समाधि लगाने की योग्यता आती है।

• वात, पित्त व कफ ये तिनों दोष दूर होते है।

• पित्तविकृति नष्ट होता है और काम करने का उत्साह बढ जाता है।

सावधानिया -

• भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास के समय साधक को यह ध्यान रखना है कि उन्हे उच्च रक्तचाप या ह्रदय संबंधित विकार तो नही है यदि यह विकार उन्हे है तो इस प्राणायाम में जो कुम्भक लगाया जाता है वह कुम्भक नही लगाना है।

8) प्लाविनी प्राणायाम -

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर हलका होकर कमलपत्र की भांति पानी पर तैर सकता है। इसलिए इसे प्लाविनी प्राणायाम कहते है।

हठयोग प्रदीपिका के आधार पर उस श्लोक के ८ वे क्रमांक पर यह प्रकार बताया गया है। अन्य ग्रंथो में इसका विशेष वर्णन नहीं मिलता है।

लाभ -

• इस आसन के करने से शरीर हल्का होकर पानी पर तैर सकता है।

• इस आसन के अभ्यास से शरीर गत वायुविकार दूर होता है।

सावधानिया -

• यह प्राणायाम योग्य शिक्षक के समझ ही करना चाहिए।

• पूर्ण रूप से सक्षम हो जाने के बाद ही पानी के अंदर जाना चाहिए।

• ह्रदय संबंधित विकार व हाय ब्लडप्रेशर वाले इस प्राणायाम को न करे।

9) मूर्च्छा प्राणायाम

मूर्च्छा शब्द का अर्थ बेहोशी होता है। और मूर्च्छा का अभिप्राय प्राण को वश में करना है। यही मायने में मूर्च्छा कोई अलग प्राणायाम नही है। बल्कि पूर्ववर्णित सभी प्राणायामों का मिश्रित रूप है।

निष्कर्ष

मानवी जीवन में शारीरिक और मानसिक ये दो प्रकार की व्याधि है। इस व्याधियों को दूर करके भावनिक तथा आध्यात्मिक विकास के लिए

आज के भौतिक युग में योगदर्शन शास्त्र में वर्णित योग और उसके अंग जैसे 'प्राणायाम' का महत्त्वपूर्ण स्थान है।

मनुष्य को अपना जीवन शारीरिक, मानसिक, भावनिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थरूप से सुखमय और शान्ति युक्त जीने के लिए और जीवन के अंत में मोक्ष प्राप्ति के लिए एवम विधिवत प्राणायाम मार्ग का करना अति आवश्यक है। यह सब इस प्रकल्प द्वारा सिद्ध होता है।

इसलिये हरएक मानव को रोज प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए और शारीरिक, मानसिक, भावनिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. हठ प्रदीपिका - श्रीमान स्वास्मारामजी सूरी
2. घेरंड संहिता - डॉ. चमनलाल गौतम
3. पतंजल योगदर्शन शास्त्र - महर्षि पतंजलि
4. प्राणायाम - डॉ. हर्षवर्धनगोस्वामी

⌘❖⌘

YOGA THERAPY ON ASTHAMA

Renushree Hemant Bansod

Research Scholar at the
Department of Bharatiya Darshan,
Kavikulaguru Kalidas Sanskrit
University, Ramtek.

INTRODUCTION

The past few decades have revolutionized the pattern of life of man in the whole world. The life is geared to the growth of civilization characterized by material prosperity at the cost of mental peace and physical health. Disorders of the psychosomatic type have posed greater challenges than ever to medical researchers, etc.

Asthma is common respiratory disorder that affects millions of people around the world. It is a chronic condition in which there is a shortness to breath that occurs quite frequently, most often triggered by certain foods or seasonal allergies. Constriction of the airways is also a very significant cause of the problem. There are plenty of workouts and routines designed for asthma patients, but in recent years the medical fraternity has come to recognize the relevance of yoga in treating asthma. Yoga is recommended as it improves not just physical health, but also helps to improve and regulate breathing, as well as improve immunity.

Asthma incidence among kids has also grown alarmingly high, and some may only develop it as they grow older. Asthma is usually diagnosed in childhood. The most disheartening aspect of asthma is that it does not get completely cured through medication.

Overview of Yoga:

The term yoga is derived from sanskrit root "yuj" which means "union" or "harnessing". **युज्यते अनेन इतिऽयोगः** | By which it is joined is called Yoga. Currently our three sources- Body, mind and intellect are pulling "me" in different directions. To balance functioning of these together is called yog, trying to search for this means yog-lifestyle. According to Indian philosophy, yog means joining of Jeevatma (living being) with Parmatma (Supreme Soul).

Yoga darshan is one of the important philosophies of 6 Schools of philosophy. Around 4000 years before, Patanjali rishi has formulated this in the form of sutras. He has defined Yog as per below sutra.

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः ||P. Yog. S I-2||

Yoga means complete control over mind and by such controlling

तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम् | P. Yog. S I-3||

Seer (I) is situated in 'own form'. In another classical text of Yogvasistha, yoga is defined as given below.

मनः प्रशमनोपायः योग इत्यभिधीयते ||

The remedy or technique to calm mind is called yog.

When awareness tunes to consciousness it transcends all limitations.

योगो मोक्षः प्रवर्तकः ||

In state of awareness, one should see at oneself as a witness; that means detachment. Remaining detached, aware and without any stress in every situation of life is yog-lifestyle. For this, various yog practices needs to be followed.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां । मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ॥

योऽपाकरोत्तमं प्रवरं मुनीनां । पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

Yoga Asanas as distinguished from physical exercises are special physical postures congenial for calming down the mind and for developing stability of the nervous system and the power of forbearance. Prana is the inner vital life entity and Pranayama is to gain control over Prana. While simple breathing practices help to normalize the shallow, haphazard breathing. Pranayama uses certain slow breathing Pranayama rhythms and pattern to tranquil the mind and to reduce the metabolic rate and strengthen the respiratory and nervous systems. Kriyas are techniques developed in Yoga to cleanse the interior of the body like nasal passages, alimentary tract etc.

NEED FOR STUDY

Pollution is often cited as a cause, and with good reason: Airborne and environmental pollutants can trigger asthma attacks. But studies show

pollution can't bear sole blame for the epidemic. Even where pollution rates are declining, asthma incidence continues its upward climb.

Approximately 300 million people worldwide have been diagnosed with asthma, mostly in developed countries. Surprisingly, asthma is considered responsible for up to 250,000 deaths annually. That's a very serious tally for something that is widely misunderstood as a bit of wheezing.

RESEARCH METHODOLOGY

The research methodology used for this article comes under Applied Research.

Applied research is designed to solve practical problems of the modern world, rather than to acquire knowledge for knowledge's sake. The goal of applied research is to improve the human condition. It focuses on analysis and solving social and real life problem of Asthma.

For this purpose, the abstracting and indexing journals, conference proceedings, research reports, internet sites and books have been studied carefully.

INTRODUCTION TO ASTHMA

Asthma is an ancient Greek word that means "panting, gasping or short-drawn breath". Asthma (AZ-ma) is a chronic (long-term) lung disease that inflames and narrows the airways. Asthma causes recurring periods of wheezing (a whistling sound when you breathe), chest tightness, shortness of breath, and coughing The coughing often occurs at night or early in the morning.

When normal people inhale, their air sacs fill up with air like small balloons. In exhalation they deflate expelling airi Airways are clear and open in healthy people In asthmatics, the reverse takes place because their airways and air sacs have lost their shape and have become floppyp Their bronchi and alveoli collapse, rather than expand when air flows through theme As a result, they can inhale and exhale less.

Asthma affects people of all ages, but it most often starts during childhood.

Asthma

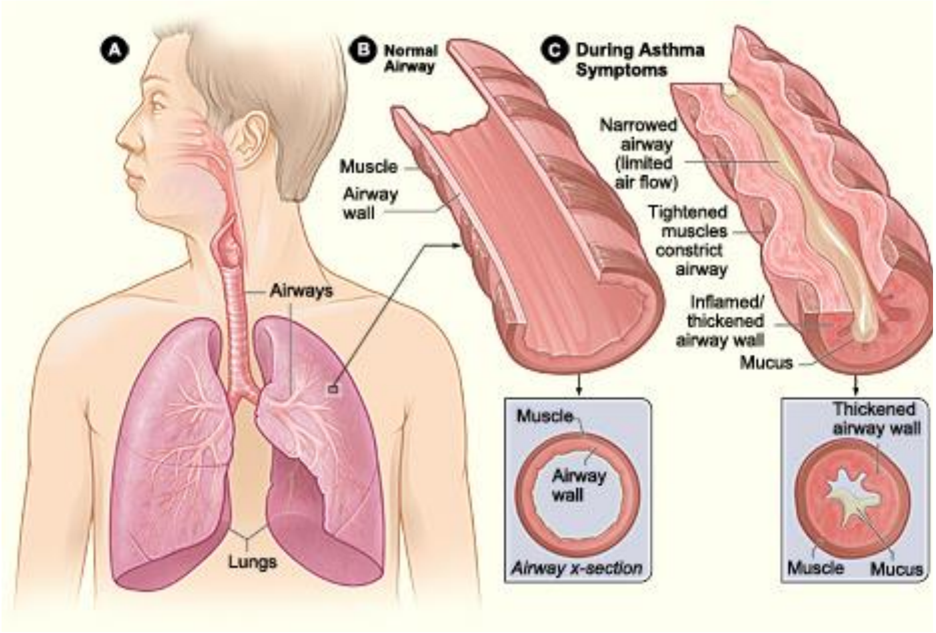


Figure A shows the location of the lungs and airways in the body. Figure B shows a cross-section of a normal airway. Figure C shows a cross-section of an airway during asthma symptoms.

Airway narrowing causes symptoms such as wheezing, shortness of breath (difficulty in breathing), chest tightness, and coughing, strain in exhaling the air.

Currently asthma is treated with steroids administered via an inhaler. In severe or long-standing cases, and where co-morbidities exist, these may be used prophylactically. Possible allergens and irritants are also investigated as removable triggers.

Yoga Therapy for Asthma

Tests carried out at Yoga Therapy Centres, across the world, have shown remarkable results in curing asthma. In some cases it has also been found that attacks can actually be averted, without the aid of drugs, just through yogic practices. There is ample research evidence to substantiate the fact that Yoga Therapy makes the treatment so much more successful. Nowadays, even allopathic and homeopathic doctors

have arrived at the consensus that Yoga is an excellent alternative therapy for Asthma.

This is because Yogic practices result in more anxiety reduction than drugs do. Yoga gives patients access to their own internal experience and helps them pin-point the cause of their ailment, i.e. find their own triggers. This comes through increased self-awareness. Simple Yogic practices help regulate breathing patterns, as well as enhance lung functioning. Result: Most patients are able to manage their condition by simply allaying their fears and anxieties.

Yoga also has a stabilizing effect on the body's immune system. It is now proven that the regular and consistent practice of yoga raises the body's tolerance to infection as well as its local resistance to infections in the respiratory tract. Yogic rest and relaxation reduce the nervous system's overall activity, leading to remarkable recovery. Only Yoga offers resources like Abhyas (regular, constant practice) and Vairagya (detachment) as means of holistic healing.

The practices work best on an empty stomach, but one should continue to sip water from time to time, to help keep the airways moist. Wear light, loose-fitting clothes and practice in a comfortable, well-ventilated, airy room or outdoors, with adequate room to lie down. If you experience any symptoms lying down, sit on a chair for a while and rest your head on a table, either on your folded arms or on one cheek. If you feel nauseous, anxious, or short of breath in any of the practices, stop immediately, get up and walk around. You are probably just hyperventilating and need to burn off some energy. Don't resume your practices right away. Rather give them a break for about a day or two.

ASANAS FOR ASTHMA

1. **Ekpada Uttanasana:** This *asana* is perfect for people with asthma because it helps the lungs to open up and oxygenates the entire respiratory system. This *asana* also makes your hips more flexible, improves digestion, tones the muscles around your abdomen and enhances the working of the glands related to libido.
2. Tadasana : This asana is aimed at strengthening the muscles of the chest while strengthening your lungs. Due to the movement of your hands, while performing this asana, the muscles around the chest area become toned and your bronchioles and lungs strengthens. This

asana also helps in the development of chest and relieves pain around the back and the shoulders.

3. **Yoga mudra:** This *asana* helps expand the chest and exercise the lungs. This helps strengthen your lungs and overall respiratory system.
4. **Ushtra asana:**
   Also known as the camel pose, this asana is exactly what the doctors recommend for asthma patients. This asana helps open up the chest and improves breathing. It activates the facial tissues, the nasal passage, the pharynx, and stimulates the nerves of the respiratory system.
5. Simha asana : This asana is known for its ability to help relieve throat problems, voice disruptions and tonsillitis. *Simha asana* also helps improve one's respiratory system as it activates the larynx, trachea and lungs.
6. Sarvangasana**:** This asana is known for its ability to activate and relieve thyroid problems. But apart from that it is a great for asthmatics.
7. **Matsya asana:** Also known as the fish pose, this asana helps to improve circulation to the chest, face, neck and glands present in those areas. It also helps relieve symptoms of back pain and tones the muscles of the chest, back, neck and lengthens the spine. It also helps correct disorders of the respiratory system.

PRANAYAMS FOR ASTHMA

प्रनायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्‌ भवः || H.P. II-16||

हिक्का श्वसश्च कसश्च शिरःकर्णक्षिवेदनाः ।

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ||H.P. II-17||

When Pranayama, etc., are performed properly, they eradicate all diseases; but an improper practice generates diseases. Hiccough, asthma, cough, pain in the head, the ears, and the eyes; these and other various kinds of diseases are generated by the disturbance of the breath.

भस्त्रावल्लोह-कारस्य रेछ-पूरौ ससम्भ्रमौ ।

कपालभातिर्विख्याता कफ-दोष्ह-विशोष्हणी || H.P. II- 35 ||

When inhalation and exhalation are performed very quickly, like a pair of bellows of a blacksmith, it dries up all the disorders from the excess of phlegm, and is known as Kapala Bhati.

Catch Your Breath

There are certain precautions to consider as you embark on this program. **Please do not stop taking your medications.** The program may ultimately reduce your dependence on medication or enable you to do away with it altogether, but this should not be done hastily or without the approval of a doctor. If you have diabetes, kidney disease, or chronic low blood pressure, have had recent abdominal surgery, or are pregnant, you should consult with your physician before doing these exercises. I also strongly suggest that asthmatics avoid additional breathing exercises which call for rapid breathing (kapalabhati/bhastrika), retention of the inhalation (antara kumbhaka), or tightening the throat (strong ujjayi). Asthmatics must realize that many breathing exercises which are quite beneficial for a normal breather may have a paradoxical impact on an asthmatic.

1. ***Ujjayi pranayam*** : Also known as victory breathing is meant to calm the mind and oxygenate the body. Ujjayi pranayam is a form of pranayam and is aimed at improving overall oxygenation in your body – helping it become healthier. Apart from that, Ujjayi pranayam helps improve overall lung function and lung capacity, calms your mind, helps you concentrate and lower stress and anxiety levels.

2. ***Nadi Shodhan pranayam***: Also known as alternate nostril or *anulom vilom* breathing helps improve circulation, relaxes the mind and beats the ill effects of stress. It is also great to help you tide over that feeling of fatigue and irritation.

3. ***Bhramri pranayam*: It** is ideal to deal with emotional changes and relax the mind completely.

SHUDDHIKRIYA (INTERNAL CLEANSING)

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं शत्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः||H.P. II-21||

If there be excess of fat or phlegm in the body, the six kinds of kriyas (duties) should be performed first. But others, not suffering from the excess of these, should not perform them.

1. NETI

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्छैष्हा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ H.P. II-29॥

कपाल-शोधिनी छैव दिव्य-दृष्ह्टि-परदायिनी ।
जत्रूर्ध्व-जात-रोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ H.P. II-30 ॥

The Neti is the cleaner of the brain, cleansing of breathing route from nostril to throat and giver of divine sight. It soon destroys all the diseases of the cervical and scapular regions.

Mainly four types of neti are used: Jalneti, Dughdhaneti, Ghrutneti and Sutraneti.

A) JALNETI

i. While doing neti, after the breathing route is cleaned, if head is bended backward then water in the nose will pass from throat to stomach. This is called 'ushaha-paan'. This is beneficial to health if practiced before sunrise.
ii. Dugdhaneti is done by milk instead of water; Ghrutneti is done by ghee instead of water.

B) SUTRANETI

It is necessary to do kapalbhati after practicing all kind of neti kriya, this will clear the breathing tract.

Benefit: Neti has many benefits. It clears the breathing passage as well as reduces the over-sensitivity of nostrils which is most important. (This over sensitivity causes recurring cold, swelling of nose wall)

2. **DHAUTI**

Dhauti is basically for cleaning the stomach and digestive tract. There are 3 basic types of dhauti: Vaman Dhauti, Danda Dhauti and Vastra Dhauti.

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपन्च दशायतम् |
गुरुपदिष्टमार्गेन सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् || H. P. II-24 ||
पुनः प्रत्याःअरेचैतेदुदितं धौतिकर्म तत् || H. P. II-24 ||
कसश्वास प्लिहकुष्टं कफरोगाश्व विन्षतिः |
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः || H. P. II-25||

A) Vaman Dhauti or Kunjal Kriya is meant for purification of the upper digestive tract. Dhauti is one of the six purification methods of Hatha Yoga.

It removes extra mucus from the food pipe or esophagus. It can alleviate sore throat and cough.

The Kunjal kriya is fairly easy to practice and can be done even by beginners. Those with specific medical conditions like asthma, stomach ulcers, etc should seek the help from qualified yoga instructors before attempting it.

B) Vastra Dhauti is one of the six purification techniques of Hatha Yoga called the Shatkarma. Vastra Dhauti is specifically aimed at cleaning the stomach and esophageal tract.

It helps to relieve asthma, bronchitis, cough and other 'Kapha' or phlegm related problems.

3. **MULASHODHAN OR PURIFICATION OF THE RECTUM**

अपान क्रूरता तावत् यवन्मुलं न शोधयेत् |
तस्मात् सर्व प्रयत्नेन मुलशोधन्माचरेत ||Ghe Sam I- 42||
पीत मूलस्य दण्डेन मध्यमाअन्गुलिनापिव |
जलेन क्षालयेत् गुर्हं वारिणा च पुनः पुनः || Ghe Sam I-43||

The apaan vayu does not flow freely so long as the rectum is not purified. Therefore with the greatest care let him practice this purification of large intestines. By the stalk of the root of Haridra or the middle finger, the rectum should be cleansed with water over and over again.

OMKARA

क्लेश कर्म विपाकशयैःपरामृष्टः पुरुष विशेषः ईश्वरः || P. Yog. S. I-24||

तस्य वचकः प्रणवः || 27|| तज्जपस्तदर्थ भावनम् ||28||

ततः प्रत्येक चेतना प्रधिगमः अपि अन्तराय अभावष्च ||29||

व्याधिस्त्यान संशय प्रमाद आलस्य अविरति भ्रान्ति दर्शन

अलब्ध भुमिकत्व अनवस्थितत्त्वानि चित्त विक्षेपाः ते अन्तरायाः ||

Yoga is the science for controlling the modifications of mind by relaxing the muscles, slowing down of breath and calming down of mind. Thus evolving, stabilizing and expanding awareness in all our transactions. Yoga practice can improve strength, flexibility and control physiological variables to improve overall exercise capacity .

They also activate and revitalize the internal organs. Meditation is a direct method of calming down the mind and allowing the mind to stay in a single thought. Deep relaxation, freshness and alertful rest are the characteristics of meditation.

Since Yoga believes that the mind is central to a diseased condition, pacifying and placating it would, in itself, help cure the disease to a great extent. The practice of Yogasana, yogic kriyas, pranayamas, relaxation and meditation calm down the whole system. This, in turn, facilitates proper assimilation of food and strengthens the lungs, digestive and circulatory system. Over a period of time, that checks attacks and even cures the condition.

Therapeutics Yoganidra

YogaNidra is a state of conscious Deep Sleep. YogaNidra brings an incredible calmness, quietness and clarity. It has great Therapeutics values.

DIET AND RECREATION FOR ASTHMA

Bhagwan Shrikrishna has said in BhagvadGita:

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु |
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ||B. G. VI-17||

For him who is moderate in eating and recreation, temperate in his actions, who is regulated in sleep and wakefulness, yoga becomes the destroyer of pain. The same is true in the case of yogic treatment for asthma.

An asthmatic's diet should ideally contain a limited quantity of carbohydrates, fats and proteins (they are acid-forming), with liberal helpings of alkaline foods like fresh fruits, green vegetables and germinated grains and pulses. Have plenty of dried fruits, like prunes, oranges or berries or a few black raisins with honey. Also have lots of salads of raw vegetables like beets, tomatoes, cucumber, carrots, lettuce and wheat bread with one or two green vegetables, sauteed or slightly cooked.

Asthmatics should always eat less than their full capacity as it bears down upon the chest, resulting in a feeling of over-fullness and discomfort. Besides, they should pay careful attention to eating slowly, chewing their food well. They should also drink anywhere between six to ten glasses of water daily, but avoid liquids during meals.

Vitamins and Minerals for Asthma:

1. Vitamin A plays a vital role in curing asthma. Beta-carotene A precursor to Vitamin A is found abundantly in carrots, pumpkin, sweet potatoes, winter squashes, cantaloupe, pink grapefruit, apricots, broccoli, and spinach.
2. Vitamin B-6 enhances the autoimmune function and formation of hemoglobin. It is amply found in beans, nuts, legumes, eggs, meats, fish, whole grains, and fortified breads and cereals.
3. Vitamin C is another highly beneficial ingredient. Apples, apricots, avocadoes, breadfruit, blackberries, blackcurrants, blueberries, kiwifruits, jujubes, melons, cantaloupess, peaches and pears are rich in Vitamin C.

4. Vitamin E is an antioxidant that increases the blood capacity to carry oxygen. It is found in wheat germ, corn, nuts, seeds, olives, spinach, asparagus, and other green leafy vegetables and vegetable oils.
5. Zinc is an immune-enhancer that supports the adrenal glands. It is found in profusion in the following: baked beans, raisin bran, black, dried, peas, oatmeal and mixed nuts, particularly unsalted, roasted peanuts, almonds and walnuts.
6. Selenium is an antioxidant that protects the immune system from hypersensitivity. Brazil nuts, dried, oatmeal, brown rice, whole wheat bread, black, dried, walnuts are all selenium rich foods.
7. Essential fatty acids, particularly omega-3 oils are extremely beneficial in reducing inflammation and alleviating asthma attacks. They are found abundantly in vegetarian foods like almonds, walnuts, pumpkin and flax seeds.
8. Tulsi or Holy Basil is one of the most beloved Ayurvedic herbs that helps reduce mucus and symptoms of irritability.

Diet for asthma patients:

There are some foods that help the body to fight off asthma attacks and therefore, they are an integral part of an asthma diet. These foods include:

- Vegetables: Green leafy vegetables are very high in antioxidants, which makes them excellent for keeping asthma attacks at bay. Vegetables like spinach, kale, broccoli and Brussels sprouts are especially beneficial.
- Fruits: Oranges, strawberries, papaya, grapefruit and peaches are rich sources of Vitamin C and are great for fighting off respiratory diseases.
- Poultry: Both chicken, as well as turkey are high in selenium and Vitamin B6. These nutrients are great for controlling asthma.
- Fresh peppers: Capsicum and bell peppers are usually very high in Vitamin C, which is great for preventing an asthma attack that is caused by physical activity.

- Herbs: Spices and condiments that are used to flavor the food tend to cause asthma attacks.

Before switching over to a diet for asthma, it is important to get an approval from a doctor.

CONCLUSION

There is no permanent cure for asthma in Allopath they may alleviate the symptoms for time being. And they are are habit forming. One of the strongest risk factors for asthma is allergy, which is an sign of lowered resistance and disharmony with nature; caused by faulty eating and bad habits.

Asthmatic and Bronchitis patients are recommended to do

1. Regular exercise
2. Proper diet,
3. Avoid the things which strain the nerves.

Yoga can definitely help to make your asthma better. However, Yoga is a holistic form of healing and it will take regular practice and some time for the results to manifest themselves. In the meantime I would advise you to continue with your regular asthma medication under your doctor's supervision. Look for a certified Yoga teacher in your area and be sure to tell him or her about your problem. The teacher will then be able to help you with exercises that can target the asthma and help to relieve it. Over a period of time you will see that the frequency of asthma attacks reduces and correspondingly you can cut down on medication, under your doctor's advice

Extensive studies have been carried out in many parts of the world regarding the efficacy of Yoga in dealing with asthma. Most of these studies report a seventy six per cent success rate in treating, preventing and curing asthma. Regular practice of Yoga can also help those with severe asthma problems and reduce the dependency on asthma medications.

REFERENCES

- Hatha Pradipika by W.G. Devkule , Aadarsh Vidyarthi Prakashan, Pune.
- The Gherand Samhita by Srisa Chandra Vasu, Sri Satguru Publications Delhi, 1979 edition.
- Patanjala Yogasutra text- Dr. Kolhatkar
- Bhagwad Gita text- Gorakhpur Press
- Preliminary studies of Yoga Therapy for Bronchial Asthma (R.Nagarathna*) -Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation, Bangalore, India
- “Damyawaril Yogopchar” by Vivekanand Kendra Marathi Prakashanan Vibhag, Pune. Aug 2011 edition.
- www.nhlbi.nhi.gov
- www.yogajournal.com

⌘❖⌘

Yogopchaar for Balancing Hormones (Endocrine System)

Mrs. Pournima Meshram

Yoga focuses on harmony between mind and body. To achieve this, yoga uses movements, breath, posture, relaxation and mediation in order to establish a healthy, lively and balanced approach to life. Yoga plays an important role in games and sports also.

Yoga improves near about all physical fitness and wellness components required by sportsmen. Regular yoga exercises along with other fitness exercises are helpful in developing certain aspects of fitness like flexibility, strength, endurance, balance rhythm, meditation and relaxation. Doing yoga regularly along with other fitness methods is very helpful in developing certain aspects of fitness that can improve performance in competitive sports.

Yoga Asanas manipulate the endocrine glands and the supply of blood can be regulated to any particular part of the body without much strain or loss of muscular energy. Also by increasing the intra-capillary pressure, as seen in certain Yogic postures, the flow of lymph is considerably supported, resulting in better tone and growth of the tissue elements. The cumulative effect of cellular health affects all organs including the endocrine glands, and is also reflected on the mental perspective on the character, behavior and personality of the practicener. It is this mental transformation from the lower to the higher strata, which Yoga actually seeks to promote, in some aspects, through special physical education or `asanas`. Prolonged, deep, and rhythmic breathing, associated with each movement also multiplies the efficiency of the respiratory system. Further, because of the increased supply of oxygen in the blood during Yoga exercises, all the other systems of the body obtain the extra advantage of richer blood supply. The people who follow Yoga regularly, the vasomotor adjustments reduce the danger of fatigue to the minimum.

Problem Identification

Causes of Endocrine Disorders:

- Endocrine disease that results when a gland produces too much or too little of an endocrine hormone, called a hormone

imbalance.

- Endocrine disease due to the development of lesions (such as nodules or tumors) in the endocrine system, which may or may not affect hormone levels.

Effect of Yoga on Endocrine

Yoga not only plays an important role in maintaining our health but, also has a very good effect on our endocrine system. In the present times due to the hectic lifestyle that one leads, one sees lot of hormonal problems.

Some of the health issues faced by both men and women are hormonal changes, underactive or overactive thyroid and hormonal imbalance. Increase cortisol level, insulin deficiency or insulin resistance, early puberty and early menopause are few hormonal disorders that women face. It’s therefore good to know more about the endocrine system.

Endocrine system is called endocrine because the hormones are directly released in to the blood stream and carried to the cells. Endocrine system is a collection of glands that releases a chemical called hormone which Is released into the circulatory system and carried to the targeted cells.

How to Tune Your Endocrine System - Uplift Connect

When we hear the word “hormones,” we tend to think about things like going through puberty, dealing with low testosterone, or other issues related to our sexual health. But the reality is that hormones encompass far more than our sexual health alone. Hormones, in fact, not only control the reproductive system, but are necessary for numerous other physical, mental, and emotional functions.

Hormones are chemical messengers produced by the endocrine glands. These glands create several different types of hormones. You’re likely familiar with the well-known testosterone and estrogen, but there’s also dopamine, serotonin, ghrelin, cortisol, and dozens of others—all carrying out their specific functions within the body.

Collectively, many glands and organs in the body make up the endocrine system. Let's take a brief look at each of these starting with the brain.

Chakras and Endocrine Glands

Commonly, each of the body's basic seven chakras is associated with specific locations on the body, such as the heart, the throat, or the crown of the head. But when you look at a chakra chart, you don't see the underlying network of glands (and their nearby organs) governed and influenced by the chakra system.

The function the chakras is very intricate in that it is an energy system that communicates with the body via biological systems, such as the endocrine glands and nervous system, to keep it balanced and healthy. For the purposes of this article, let's take a closer look at the association between the chakras and endocrine systems.

On its surface, the endocrine system seems quite complex. But when you break it down into its individual parts, it isn't so bad. Overall, this network of glands is in charge of producing, regulating and distributing hormones throughout the body. Released into the bloodstream, hormones play a pivotal role in the body's ability to mature, metabolize nutrients, and function.

The endocrine system maintains the balance in our body. They are ductless glands working tirelessly in your body to produce hormones that as they pass their secretions directly into the blood. They are located at the brain (pituitary and pineal gland), throat (thyroid), chest (thymus), kidney (adrenal gland and pancreas) and lower body region (testis and ovaries). These glands communicate chemically through hormones. Some work based on positive feedback system, others on negative feedback. Different glands perform different functions such as our metabolism, growth and development, tissue function, sexual function, reproduction, sleep and mood. Hypothalamus located at the brain controls the pituitary gland. It is the center of emotions. Pituitary gland, hailed the master gland as it controls several other glands such as adrenal gland, thyroid gland, ovaries and testes. Pranayama is control of breath, it helps to stretch and expels air, bringing better quality air to our lungs.

During Pranayama we supply more oxygen to the lungs which is then transported to the cells of the body. The blood supply and the oxygen supply also increases to the brain and hypothalamus. We can control the stress and emotions better as stress can disturb the functioning of hypothalamus. Pranayama can improve the hypothalamus-pituitary gland relationship. Yoga nidra, or yogic sleep helps with sleep. It reactivates the pineal gland as it secretes melatonin, which aid in preventing illnesses, delays premature aging, induce more restful sleep, boost the immune system, and promote healing. It also helps to improve relationship between the hypothalamus and pituitary gland. It also helps balance the adrenal gland, brings one out of the fight or flight response.

Asanas help to balance the hormonal secretions from various glands, the holding and twisting of a posture for a specified amount of time helps to stimulate the glands and regulate secretion. Different asanas strengthen or regulate the secretion of different glands; thus, many common ailments can be eased and the body's harmony restored. In the shoulder stand, the neck muscles contracts together with the pressure of the chin on the chest squeeze blood out of the thyroid and parathyroid glands. The plough pose help stimulate the thyroid, parathyroid and pituitary gland. In the fish pose, the glands are stretched and flooded with blood. This set of poses massages and stimulates both the thyroid and parathyroid, thus greatly improving their functions. The role of yoga on endocrine system (for the balancing of hormones)

Role of Yoga Asana in daily life is instrumental in keeping one's body in perfect shape and mind in perfect condition. The role of yoga asanas in daily life cannot be overlooked since the changes in the practitioner`s lifestyle in clearly seen. As the body is nurtured and conditioned through regular, nonabrasive movements called asanas, the yogis believe that these exercises expand mental faculties and develop spiritual capacity as well.

Yoga Asanas are based on certain principles and the Yogis conceived the Asanas (mentioned in their works) in accordance with these principles after carefully observing the mechanism, nature and quality of living organisms. They believe that as these organisms (i.e. the body) are changeable on account of their being products of the three

Gunas, the external forms of the Asanas are accountable to be changed in harmony with bodily changes that occur from the change in time, place and so on. One of the most integral principles in yoga asanas is that Kama (ignorance), Krodha (anger), Bhaya (fear), Nidra (sleep) and Svasa (breathing) are the faults, which reside in the body and should be subdued and got rid of in order to attain true salvation through the yoga asanas or yoga poses.

Sasangasana, Bhujangasana, Ustrasana, Sirsasana, Halasana, Ardha Matsyendrasana, Setubandhasana, Chakrasana

Pranayama Practices: Nandi Shodhana Pranayama, Ujjayi Pranayama, Bhramari Pranayama, Bhastrika pranayama, Kapalbhati Pranayama, Sheetali pranayama

Hypotheses

- Stress symptoms are negatively correlated with Pretest scores of R-Dispositions – Atease / Peace, Strength and Awareness and Joy.
- There is an increase in the mean difference (posttest - pretest) of stress subscales of Relaxation States - Somatic Stress, Negative Emotion, Worry during the program of Suryanamaskar with the passage of time.
- There is an increase in the mean difference of physiological indicators - systolic and diastolic blood pressure during the program of Suryanamaskar with the passage of time.
- There is an increase in the mean difference of physiological indicator - pulse during the program of Suryanamaskar with the passage of time.
- The therapeutic role of yoga by various techniques in the field of endocrinology focuses mainly on diabetes, and very little work has been done related to other endocrine disorders.
- This review elaborates the role of yoga in maintaining the hormonal balance and refers to both neuroimaging techniques and hormone analysis studies that explore the various mechanisms involved.
- an integrated yoga course or practices of sahaj, hatha and sudarshan kriya yoga with asanas, pranayama and meditation

techniques, including dhyana, transcendental, omkar and amrita meditation.

- Levels of corticotrophin releasing hormone (CRH), melatonin, growth hormone, prolactin, luteinizing hormone, thyroid hormone, cortisol, aldosterone, testosterone, adrenaline and other neurotransmitters like endorphins, serotonin, 5-hydroxy indole acetic acid (5HIAA), vanillyl mandelic acid (VMA), dehydroepiandrosterone, gamma amino butyric acid (GABA), and 8 -hydroxy deoxyguanosine are affected in yoga practice.
- There is improvement in insulin secretion and sensitivity and this ultimately decreases blood glucose level in diabetics. The benefits of yoga are also related to other risk factors like high blood pressure, lipid levels, oxidative stress, coagulation profile and immune status and may also influence the metabolic profile.
- This review is different from other reviews as in addition to the role in diabetes, the changes in the levels of stress related and other hormones and neurotransmitters have also been mentioned in this article.
- Research interest and participation in yoga for health-related outcomes are increasing worldwide, though the medical hypotheses and underlying mechanisms of yoga are infrequently discussed.
- This literature overview employs a systematic search to include articles of clinical investigation, synthesis or review that focus on potential underlying mechanisms for yoga's effect on prevention and treatment of disease.
- Results indicate that empirical evidence and theories for yoga mechanisms are most prevalent in areas of hormonal regulation, sympathetic activity in the nervous system and the betterment of physical health attributes such as improved balance, flexibility, strength and cardiorespiratory health.
- Hypothetical effects of yoga on metabolism, circulation, behavior, oxidative stress, inflammation and psychological thought processes are also examined, while new hypotheses in

immunology, nerve conduction and bio electromagnetism are reviewed.

On the basis of literatures, research findings, expert opinions and the scholar's own understanding of the problem, the following hypotheses were formulated with regard to the present investigation:

- It was hypothesized that the aerobic yogic practice may produce insignificant improvement on selected criterion variables namely speed, muscular strength, flexibility, resting pulse rate, VO2 max and breath holding time of school girls.
- It was hypothesized that the aerobic dancing may produce insignificant improvement on the selected criterion variables namely speed, muscular strength, flexibility, resting pulse rate, VO2 max and breath holding time of school girls.
- It was hypothesised that the yogic practice may produce insignificant improvement on the selected criterion variables namely speed, muscular strength, flexibility, resting pulse rate, VO2 max and breath holding time better than yogic practice of school girls.

Research Methodology

The BioGears, Endocrine System is a basic system implementation of endocrine signaling. There are currently three hormones included in the BioGears Endocrine system: epinephrine, glucagon, and insulin. The effects of epinephrine are modeled by leveraging the BioGears pharmacodynamics model. The insulin/glucagon model has regulatory effect on the concentration of glucose in the blood, and thus controls many of the nutrient storage/burning/diffusion/synthesis models.

Data Collection

The knowledge levels about endocrine glands were examined, this method often fails to explore the reasoning process and sources of conceptual problems within subjects.

Background and Scope

The Endocrine System's primary function is to release hormones to maintain homeostasis and regulate body functions,

including metabolism, growth and development, reproduction, and behavior. The human body's multiple endocrine glands release a variety of hormones. Different endocrine glands respond to stimuli by stimulating synthesis or inhibiting the release of hormones. In general, hormone release is described by a negative feedback mechanism, meaning the effects of the hormone on the physiology cause a cessation of further hormone release. Positive feedback can occur with some hormone release, which leads to more hormone release as the physiologic effects of the hormone are felt. Positive feedback mechanisms are generally isolated to sexual and reproductive hormones. The BioGears Endocrine System will affect metabolic function, renal function, ion regulation, and sympathetic stimulation. The engine does not attempt to model growth, sexual, or reproductive hormones.

Yoga not only plays an important role in maintaining our health but, also has a very good effect on our endocrine system. In the present times due to the hectic lifestyle that one leads, one sees lot of hormonal problems. Some of the health issues faced by both men and women are hormonal changes, underactive or overactive thyroid and hormonal imbalance. Increase cortisol level, insulin deficiency or insulin resistance, early puberty and early menopause are few hormonal disorders that women face. It's therefore good to know more about the endocrine system.

Endocrine system is called endocrine because the hormones are directly released in to the blood stream and carried to the cells. Endocrine system is a collection of glands that releases a chemical called hormone which Is released into the circulatory system and carried to the targeted cells.

Data Flow

Reset, Conditions, and Initialization

Hormone values are initialized where necessary during reset. The Endocrine System contains models for diabetes mellitus, both types 1 and 2. The diabetes type 1 condition is active, while the type 2 condition is planned for a future release.

Preprocess

Currently, all Endocrine functionality occurs in Preprocess. Epinephrine, insulin, and glucagon are all released in their own methods here.

Process

There is no system-specific function for Process in the Endocrine System.

Post Process

There is no system-specific function for Post Process in the Endocrine System.

Assessments

There are no assessments in the Endocrine System.

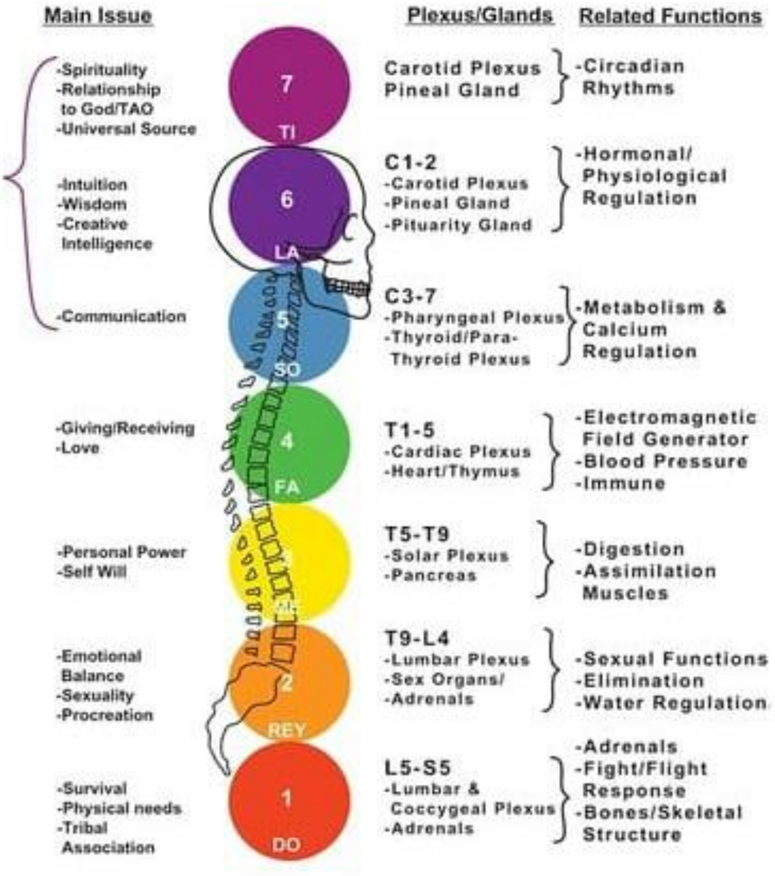


Fig.7.1.1 Data Collection

Seven major chakras sit along the length of the spine. Chakras (vortexes of subtle energy) receive energy from our environment, assimilate this energy and distribute it throughout the body. In yoga we tap into these energy systems through asana, pranayama and meditation.

Each chakra is thought to correspond with a particular nerve plexus and endocrine gland (see graphic). Endocrine glands secrete hormones into the blood, where they act like chemical messengers sending information to specific parts of the body in order to adjust physiological activity there. As hormones only exert influence over cells with receptors that recognize and can therefore bind to that particular hormone, they are selective in their effect.

Once our hormones have bound to their particular target cells they have the power to regulate metabolism and our balance of energy, to regulate our chemical composition as well as the volume of extracellular fluid in our bodies. They influence muscle and immune system functioning and are involved more generally in growth, development and reproduction.

When we have good circulation, we are able to transport hormones throughout the body efficiently, which allows the different parts of our body to communicate effectively with each other. This facilitates the spread of consciousness throughout our body.

Data preparation

Endocrine tissues function according to a basic model: individual cell types respond, via surface receptors, to different signals. They produce a very limited spectrum of secretory products, called hormones, that themselves function as signaling molecules for specific cell populations. These hormones are effective at exceedingly low concentrations. Because of this, relatively few cells are sufficient for the integrative function of large, multicellular organisms. Therefore, endocrine tissues are characteristically present in small quantities.

The focus of this laboratory will be on five endocrine tissues: the pituitary gland, the thyroid, the parathyroid, the adrenal gland, and the endocrine pancreas.

Data Analysis

IBM SPSS software was used in the statistical analysis. All statistical tests were 2-tailed and a p value of statistical tests were 2-tailed and a p value of Thyroxine (T4) Hormone level in the two groups (yoga and non-yoga) after the follow-up period of three months.

Result

Results are displayed on **Table 8.1**. We found significant changes between the Experimental and Control groups in ESR, hemoglobin and albumin.

Table 2. Mean, standard deviation (SD) in the control and yoga groups, as well as U-statistic

Parameters	Yoga Group	Control Group	U
Erythrocytes	12,04 ± 0,32	13,15 ± 0,29	63,5
Haemoglobin	14,68 ± 0,93	9,45 ± 1,16	39,5*
Hematocrit	12,18 ± 2,43	12,95 ± 11,19	65,5
Platelet	11,21 ± 4,87	14,30 ± 4,78	52
ESR	15,39 ± 4,17	8,45 ± 1,68	29,5**
Glucose	11,91 ± 9,9	16,05 ± 6,05	54,5
Urea	13,66 ± 8,06	13,25 ± 7,13	77,5
Creatinine	14,78 ± 0,163	11,45 ± 0,68	59,5
Uric Acid	13,63 ± 1,68	13,30 ± 0,29	78
Bilirubin	13,56 ± 0,29	13,40 ± 1,03	79
GOT	14,34 ± 3,3	12,15 ± 4,9	66,5
GPT	13,00 ± 8,1	14,30 ± 12,33	72
GGT	12,81 ± 7,76	14,60 ± 9,25	69
Alkaline Phosphatasa	14,19 ± 11,99	12,40 ± 20,43	69
Total Proteins	14,97 ± 0,26	11,15 ± 0,46	56,5
Albumin	9,97 ± 0,25	17,56 ± 0,32	23,5**

Table 8.1: Mean, standard deviation (SD) in the control and yoga groups, as well as U-statistic

Hemoglobin in yoga group showed higher values: 14.68 versus control group 9.45 (p= 0.038). ESR values also increased in the yoga group: 15.39 versus control group of 8.45 (p=0.008). Albumin showed lower values in the yoga group: 9.97 versus control group with 17.56 (p= 0.006). No significant changes were found in other variables.

Conclusion

The hormones included in the current Endocrine System provide a validated response to the effects modeled. Hormones are produced in a wide variety of locations and can have wide-reaching effects throughout the entire organism. The endocrine system allows for integration and execution of the homeostatic parameters that are necessary to ensure proper functioning of the body as a whole. For example, we learned that calcium is maintained within a narrow concentration range in the plasma by the antagonistic actions of calcitonin and parathyroid hormone (and vitamin D). Each hormone manipulates the steady state of the organism. As you continue your study of the human body, you will find that the endocrine system participates in every system of the body by regulating fuel metabolism, blood flow, growth, and development.

Future Scope

This has led to a deepening of understanding about how the endocrine system works and the opportunity in the discovery of new treatments for endocrine conditions.

⌘❖⌘

Effects of Integral Yoga On Lumbar Region Muscular Spasm

Mrs. Sunita Wadhawan

Muscle Spasm is a forceful involuntary contraction of a muscle. Muscle Spasm occurs suddenly and is often painful. Muscle spasms in human body may be a sign that your body is trying to tell you something either to slow down or it's a wrong activity or posture. Other possible reasons could be hypocalcaemia, alkalosis, certain phobias and anxiety and lactic acid, Uric acid, low magnesium or low potassium.

Spasms can affect many different types of muscles in the body, leading to many different symptoms (Dr Benjmin Wedro, MD, FACEP, FAAEM2017). Spasms of skeletal muscles are most common and are often due to overuse and muscle fatigue, dehydration, and electrolyte abnormalities.

The research is prompted by noticeable muscular pain in regular yoga practitioners. The pain of a spasm becomes more noticeable to those constantly exercising and therefore the pain of the spasm is correlated to exercise. Present research will focus on the Lumbar Region spasm. Spasms can be the result of injuries to the muscles, tendons, and ligaments, or they can be related to more serious medical condition related to hormonal imbalance, Heavy weight lifting could be a common cause of back spasms, including excessive forward bending, missing the counter practice with lateral bending and spinal twists. Any activity that puts excessive strain on the muscles and ligaments in the lower back can cause an injury. Sports like Football and Golf can also lead to back spasms because they demand that the back turn suddenly and repeatedly.(Annie Hauser 2015, updated 2017). Your back muscles may be more vulnerable if the abdominal muscles are weak, which help support the back. Weak or stiff muscles in the back itself can be injured more easily than muscles that are stronger and more limber. Back spasms may occur, if you have arthritis or a ruptured disk in your spine. Arthritis in the lower back can put pressure on the spinal cord, which may cause pain in the back and the legs. A ruptured or

bulging disk in the vertebrae may also press a nerve and result in back pain. (Deborah Weatherspoon, PhD, RN, CRNA 2018)

Resolving Muscle Spasm

One can smile more often. And work its way through spasm, by resolving it the permanent way by Self, through Self, for Self.

Yoga therapy is just not a physical practice of Asanas, Pranayamas, Mudras and Bandhas but also emphasis on following certain Yamas and Niyamas with special attention to Ashtanga yoga putting emphasis on Aparigraha in Yama #5 Non-possessiveness - holding of any kind of negativity, baggage, sorrow, anger, guilt including a simple discouraging thought to inflame the current situation. (Julia Belluz 2015). When one is uncomfortable in their own body may invite Spasm unconsciously it becomes a vicious circle. (Sidney J Blatt, Donald M Quinlan, Paul A Pilkonis, M Tracie Shea).

Ishwar pranidhana Patanjali (I-23PYS) when we are grateful in the present we attract only the best, it's always rewarded with more positivity it attracts only good with a relaxed mind, in a relaxed body and vice versa become a guide, philosopher to self. Person, who blends his/ her inner feelings with creativity, doubts about path of yoga including Yama, Niyam bring suffering, mental agony. Samshay about importance of Yama makes us break one Yama or other and obviously, we are put in trouble. And in trouble or turbulence one experiences body pain, mental pain, tremors and increased respiration. If just this (aparigara haandishwar pranidhara) thought enters can relieve the cause, problem, the symptom.

Meditation replaces Medication-(Dan Siegel, nicabm 2018) the journey within is the hardest of all because that is where we encounter the darkest area. The darkness is that makes us sometimes fall apart and at that moment. All we need to do is to become a little more human by accepting our flaws and limitations in prayer we feel the param - atma the supreme energy with us, with unconditional love, faith and trust can work well .

Muscle memory (Asam Dachis2011memory) - Identification of nature of the problem, it's related to medical science, human anatomy or physiology to treat the recurring issue, it so happens that the occurrence of injury to the same group of muscle may be the cause of muscle memory.

Age-related changes in muscle contractility – Despite the significance of skeletal muscle atrophy and weakness as inevitable concomitants of old age; the underlying molecular mechanisms responsible for these impairments are only partially understood. There could be many reasons for the same, as the person grows old, its biochemical process is deteriorating -degeneration is a very common cause, the metabolism slows down, which hinders its functioning and attracts diseases. The protein levels the Actin or Myosin levels keeps fluctuating can add up too many reasons including medical family history (Thompson LV and Brown, 2001)

To understand the root cause, one has to go to their roots; it's found in Ayurveda – Sushruta Samhita wrote the Dhanvantari, the three dosha's or regulating forces of nature. Ayurveda wisdom holds that equilibrium or balance of these three dosha's is extremely important. (Healthcare in India)

Self-treatment- Temporary solutions

A) Stretching and gently massaging the area may help stop muscle spasms. Icing the area or applying heat from a warm towel, heating pad or hot water in the shower may also help to sooth the spasm.

B) Ice will help reduce inflammation and heat may help improve blood flow. Medications like non steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and muscle relaxants may help relieve symptoms while the muscles heal.

C) Research supports that muscle relaxants provide significant pain relief in short-term muscle spasms. (True remedies 2018)

Yoga is considered to be low impact activity that can provide the benefits related to general, health, stamina and reduction in stress. Yoga practices and its principles have deep impact and positive effect on overall personality of the practitioner. It is well established fact that it not only gives a proper conditioning to the body-mind complex to attain perfect health at physical, mental and emotional levels but also creates a path for permanent happiness, opens the gateway to access realms of super-human capabilities.

Intervention

Yoga module designed and to be implemented for 21 days

Highlighting the points of the modules on controlled groups and seeing lifestyle changes in the patients suffering from muscular spasm.

- ✶ Objective to show by group study presentation, the potential for the two different types of prayer Mahamatruytu Jai Mantra including Gayatri Mantra, five different Pranayamas, which include the Nadi-Shodan, Brahmari, Sheetali, Shitkari, Ujari for 15-20 minute.
- ✶ Including a daily writing and dropping of one negative thought pondering on the Aparigraha for couple of minutes.
- ✶ Meditation on the muscle tissue to relax the practitioner to avoid spasm including practicing visualization to create harmony and peace in body and mind.
- ✶ Summary of background in spasm (hereditary etc) has the capacity to come and flare -up to an extent that it can effects daily activities and chores.
- ✶ Methods will be a complete designed 21-day program a brief report after observation and study of current issue and situation of practitioner within designed parameters.
- ✶ So it could be monitored minute lyand approached at personal level being objective but sensitive to situation, a proper diet and clear instructed step by step procedure would be drawn to be noted.
- ✶ Evidence in the entire process of treatment prescribed through mantra Jap, meditation, mindful asana practices references from Maharishi Patanjali text and Ayurveda text...
- ✶ Results to show up, will take a study of minimum 21 days' close monitor to 6 months and further questionnaires to evaluate the final readings accordingly.
- ✶ Experimental evidences may show that pain may cause muscle spasm causes pain and discomfort so to study the depth of pain different scales may be used.
- ✶ Further evidence for the existence of a pain-spasm-pain cycle comes from studies which show that analgesics can reduce muscle spasm, and that a variety of muscle relaxant techniques can reduce pain at the surface level or even a placebo effect could be tested,

- There are substantial methodological problems in many of the studies cited, but the evidence reviewed provides general support for the existence of a pain-spasm-pain cycle.
- However further work is required to determine the nature of spasm and to evaluate methods for its detection, particularly an acute back pain syndrome. The value of therapeutic intervention may then be assessed.

Study may consider practitioner who suffer from lumbar disc herniation who complains of radicular pain and in 15 normal subjects. PPTs will be measured at five points bilaterally using an electronic pressure algometer. Low-back pain could be evaluated using visual analogue scale (VAS) ratings. Pressure pain threshold, Muscle spasm, Low-back pain, Lumbar disc herniation, Sciatic scoliosis can be given a different set of practices and kept under frequent observation.

Conclusion

In a study conducted in 2018 by Dr. William A. Sands, Jeni R. It was observed that stretching within limits did not appear to be an unusual threat to gymnasts' health. Based on the assessment of (including decided parameters) it was concluded that a clinical trial back pain has been beneficial using designed methodology lessons.

It was observed in 21days of traditional yoga practices reduced the back pain by 28%in a sample size of 42 participant age group from 25-50 years as compared with the control group with the same number of participants having chronic back pain/spasm. The scale used was 0-10 along with questionnaire and personal interviews. (hypothetical statement)

Thus, we can conclude that Yoga intervention helps in reducing back pain or spasm frequency compared to earlier practices.

Literature Review

The research studies pertaining to literature review has been divided in the following sections:

1) **Pharmacological treatment** of musculoskeletal pain and spasm, mentioned are the findings The pharmacologic management of spasm is based on the emerging evidence that pain in this disorder is primarily related to central pain sensitization. There is strong evidence that pain and symptom management relaxes with medication which is

temporary solution example Carisoprodol 250mg back ache. Dependent variable 20 minutes of breathing on 54 sample students.

2) **Alternative medicine treatment** of musculoskeletal pain and spasm. Journal Arch phys med reh- common muscle relaxants Cyclobenzaprine hydrochloride Carisoprodol Cyclozaprine Hydrochloride and Metaxalone Carniomamdibular disorder (Europe PMC Sites).

3) **Yoga Therapy** for musculoskeletal pain. Mindful stretches including Hatha yoga practices and meditations, help increase the supply of oxygenated blood flow to various parts every cell is stimulated.
   - Dr La Dora V. Thompson 2009 Volume44, Age-Related Muscle Dysfunction. Pub Met Experimental Gerontology – manuscript
   - Denervation induced activation of the ubiquitin proteasome system reduces skeletal muscle- James A. Schwane, Bruce G. Watrous, Scarlet R. Johnson,
   - Is Lactic Acid Related to Delayed-Onset Muscle Soreness? Robert B. Armstrong. (1983).
   - The Physician and Sports medicine 11:3, pages 124-131.
   - Flexibility: Day of the Static Stretch Paul Schultz. (1979).
   - The Physician and Sports medicine 7:11, pages 109-117.
   - Cyclobenzaprine and back pain: a meta-analysis; (PMID:11434793) Browning R, Jackson JL, O'Malley PG, Archives of internal medicine [2001 Jul 9;161(13):1613-20]
   - Mechanisms of skeletal muscle pain and fatigue; Dorpat TL, Holmes TH:
   - ArchNeurol Psych 74:628–640, 1955 [Crossref], [PubMed][Google Scholar]
   - Hough T: Ergographic studies in muscular soreness. Am J Physiol 7:76–92, 1902
   - Physiology of muscle soreness—cause and relief; Dr deVries HA.
   - In The Physiology of Exercise, Dubuque, Iowa, WC Brown Co, p 309 Tullson PC, Armstrong RB: Exercise-induced

muscle inflammation Federation Proceedings (abstract). 1968, p 66 [Google Scholar]

- Cyclobenzaprine in intractable pain syndromes with muscle spasm; (PMID:355663); Brown BR Jr, Womble J JAMA [1978 Sep 8;240(11):1151-2]
- Observations on experimental muscle soreness Act aRheumatolScand 1:109–116, 1956[Taylor & Francis Online], Assmussen E:
- The effect of eccentric and concentric muscle activity on tension and electrical activity of human muscle. Ergonomics 15:417–434, 1972; Komi PV, Buskirk ER.
- Quantitative electromyographic investigation of the spasm theory of muscle pain. Dr deVries HA; Am J Phys Med 45:119–134, June 1966[PubMed]

⌘❖⌘